

Министерство образования и науки РФ
Министерство образования Московской области

ГОУВПО « Московский государственный областной социально-гуманитарный институт»
Факультет повышения квалификации и профессиональной переподготовки

Практико-значимый проект

Тема: « Здоровьесберегающие технологии на уроках»

Выполнил работу
слушатель Полупанова Н.Н.
учитель начальных классов
МБОУ Чулковской ООШ
Проверил: старший преподаватель МГОСГИ
Жукова Е.Ю.

г.Коломна 2012

Содержание

1. Введение

- 1.1 Актуальность
- 1.2. Цель здоровьесберегающих технологий
- 1.3 Принципы здоровьесбережения

Глава 1

2. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

- 2.1. Условия освещенности
- 2.2. Воздушно – тепловой режим
- 2.3. Требования к школьной мебели

Глава 2

3. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников

- 3.1. Правильная организация урока
- 3.2. Использование каналов восприятия
- 3.3. Учет зоны работоспособности учащихся
- 3.4 . Распределение интенсивности умственной деятельности
- 3.5 Двигательная активность учащихся

(упражнения для снятия общего или локального утомления, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз, гимнастика для слуха, упражнения корректирующие осанку, дыхательная гимнастика)

4. Заключение

5. Литература

6. Приложение

- 6.1 Урок русского языка с применением здоровьесберегающих технологий.
Тема «Правило проверки безударной гласной в корне»

Введение

1.1 Актуальность

Как известно, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. Ежегодно более 35% юношей не способны нести воинскую службу по медицинским показателям. Состояние здоровья детей и подростков по оценкам отечественных и зарубежных специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни. Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Использование здоровьесберегающих технологий является одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья школьников.

1.2. Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

1.3. Принципы здоровьесбережения

По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся». Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

- «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
- 5. Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
- 6. Субъект-субъектные взаимоотношения
— учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
- 7. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся
— объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
- 8. Комплексный, междисциплинарный подход
— единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
- 9. Успех порождает успех
— акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- 10. Активность
— активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
- 11. Ответственность за свое здоровье
— у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на такие основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса
2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников. Рассмотрим эти группы здоровьесберегающих технологий .

Глава 1

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

Нельзя забывать о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

2.1. Условия освещенности

По мере изменения естественной освещенности в течение дня и года учителю нужно как можно точнее определять время включения искусственных источников света, учитывая, что уровни освещенности в первом ряду парт в 3-4 раза выше, во втором - в 1,5-2 раза выше, чем в третьем ряду. Это определяет последовательность включения искусственного освещения: в первую очередь включаются светильники третьего ряда, затем – второго и наконец – первого. Задача учителя – следить, чтобы все светильники в классе горели, требовать замены перегоревших ламп. Недопустимо также, чтобы лампы жужжали, даже слабо. Учитель должен следить, чтобы места школьников были правильно освещены, т. е. Основной поток света падал слева.

2.2. Воздушно – тепловой режим

От температуры в помещении и других характеристик воздуха во многом зависят как актуальное психофизиологическое состояние, так и риск ухудшения здоровья. Тепловой комфорт школьников обеспечивается при температуре + 18 – 20 С. При температуре + 16 – 17 С и 21 – 22 С возникает умеренное напряжение терморегуляции. Постоянное отклонение температуры воздуха от комфортных показателей неблагоприятно отражается на состоянии учащихся и повышает риск нарушений их здоровья.

Говоря о психогигиенической обстановке в школе, нельзя обойти вниманием такой существенный фактор, как шум. Шум нарушает отношения между людьми, повышая уровень нервозности, агрессивности, конфликтности. Он обуславливает заметное ухудшение течения некоторых видов заболеваний, задержку восстановления здоровья.

Задача учителя донести до сознания учащихся вред для их здоровья от такого избытка сильных звуковых воздействий. Ряд экологических факторов через визуальный канал воздействуют на психику человека, его эмоциональное состояние. Удачный подбор тонов окраски стен, потолков и школьного оборудования имеет не только эстетическое значение, но и влияет на эмоциональное состояние школьников, их самочувствие и работоспособность. Дети разного возраста предпочитают разные цветовые гаммы в окраске стен класса: учащиеся младших классов – желтый, оранжевый.

2.3. Требования к школьной мебели

Школьная мебель должна способствовать правильной, удобной позе ребенка, соответствовать его анатомо – физиологическим особенностям.

Признаки правильной позы учащегося во время занятий

За столом (партой). Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. При письме. Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см. Тетрадь лежит под углом в 30 градусов. Если с подбором мебели возникают трудности, лучше посадить учащегося за парту большего размера, чем требуется.

Глава 2.

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

3.1. Правильная организация урока(правило 1)

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:

- показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
- проявлением и тренировкой познавательной активности;
- показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

- 1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);
- 2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы

-3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

3.2. Использование каналов восприятия(правило 2)

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический

стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

- правополушарные люди — доминирование правого полушария, у данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;

- равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;

- визуальное восприятие;

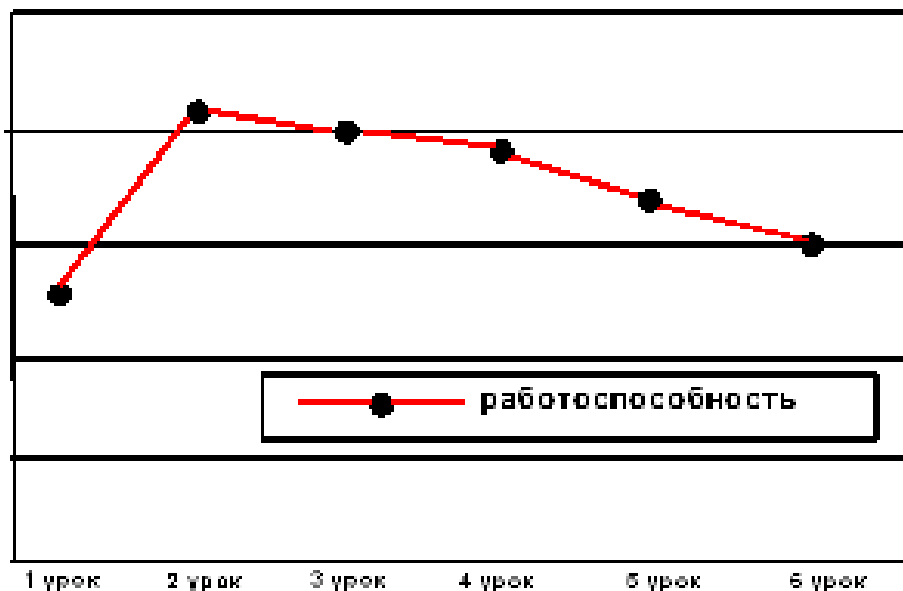
- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

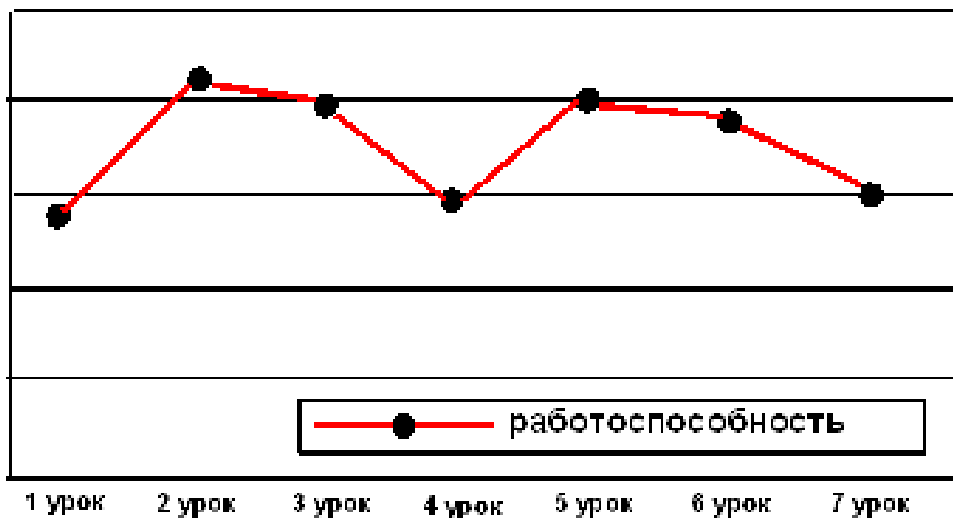
3.3. Учет зоны работоспособности учащихся (правило 3)

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

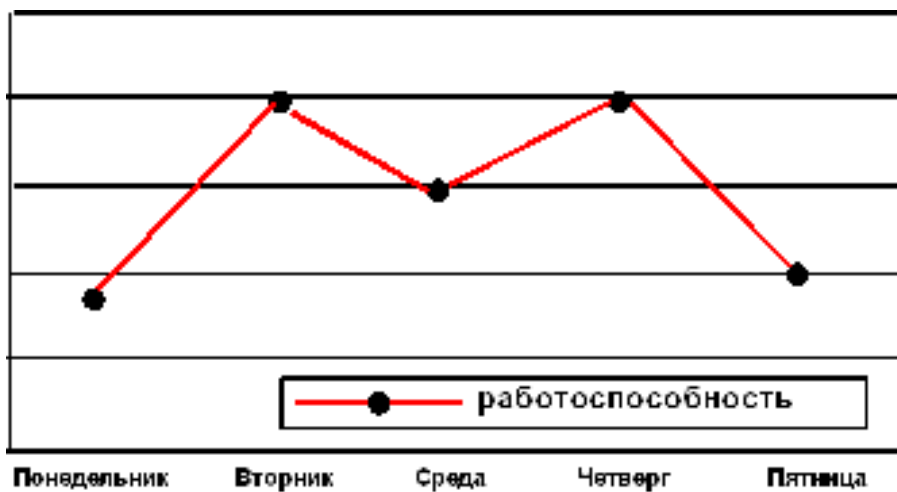
Работоспособность в течение учебного дня 1-6 классы



Работоспособность в течение учебного дня 7-11классы



Работоспособность в течение рабочей недели 1-6 классы



Работоспособность в течение рабочей недели 7-11 классы



3.4. Распределение интенсивности умственной деятельности (правило 4)

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Врабатывание	5 мин.	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

3.5. Двигательная активность учащихся

Каждый учитель должен на своих уроках проводить физкультминутки. В течение урока проводятся 1-2 физкультминутки.

Требования к проведению физминуток:

- комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания;
- упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность;
- физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата;
- предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;
- важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

В состав упражнений обязательно должны быть включены упражнения:

-упражнения для снятия общего или локального утомления;

Лягушки

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки,
Утром рано умывались.
Полотенцем растирались.
Ножками топали, ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкультпривет!

Зарядка

Одолела вас дремота,
Шевельнуться неохота?
Ну-ка сделайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянись,
Окончательно проснись.
Руки вытянуть пошире.
Раз, два, три, четыре.
Наклониться – три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку –
Все мы делаем зарядку.

Самолет

Руки в стороны – в полет
Отправляем самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре –
Полетел наш самолет.

Речка

К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре –
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это – брасс.
Одной, другой – это кроль.
Все как один – Плываем, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И поспешили домой.

-упражнения для кистей рук;

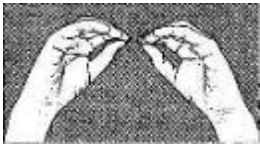
Развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлению речи, так как рука имеет самое большое представительство в коре головного мозга.

Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.



ПАРОХОД

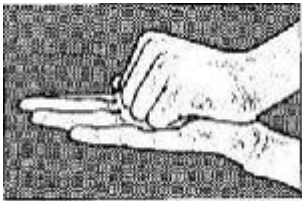
Пароход плывет по речке
И пытит он, словно печка.
Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты,
большие пальцы подняты вверх.



ОЧКИ

Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко.
Колечки поднести к глазам.



СТУЛ

Ножки, спинка и сиденье —
Вот вам стул на удивленье.

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок большим пальцем к себе. По счету менять положение рук.



СТОЛ

У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.

Левая рука складывается в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка правой руки. Локоть правой руки находится параллельно полу. По счету менять положение рук.

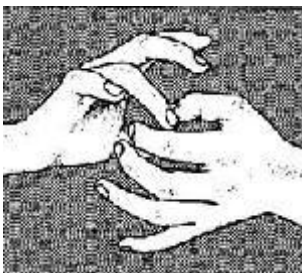
ГРАБЛИ



Листья падают в саду,
Я их граблями смету.

Ладони рук развернуты к себе, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.

ЦЕПОЧКА



Пальчики перебираем
И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики.

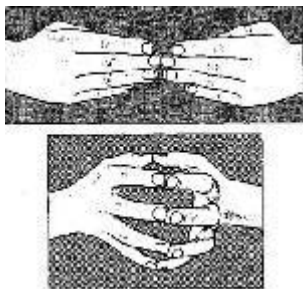


СКВОРЕЧНИК

Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет.

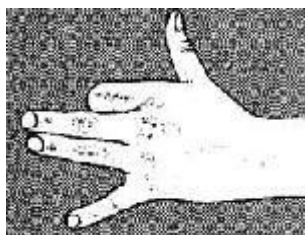
Ладони вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

ШАРИК



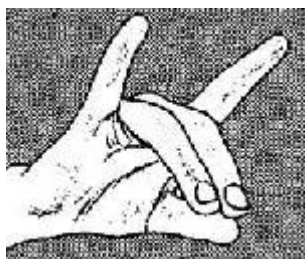
Надуваем быстро шарик.
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух вышел —
Стал он тонкий и худой.
Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

СОБАКА



У собаки острый носик,
Есть и шейка, есть и хвостик.
Правая ладонь ставится на ребро, на себя. Большой палец поднимается вверх. Указательный, средний и безымянный — вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

КОШКА



А у кошки ушки на макушке,
Чтобы лучше слышать мышь
в норушке.
Средний и безымянный пальцы упираются в большой.
Указательный палец и мизинец подняты вверх.

ЗДРАВСТВУЙ



Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок,
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в одном краю —
Всех я вас приветствую!
Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

В комплекс входят упражнения трех видов: самомассаж тыльной стороны кистей рук, самомассаж ладоней, самомассаж пальцев рук.

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Прodelайте то же для другой руки.
2. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для другой руки.
3. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Прodelайте то же для правой руки.
4. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для правой руки. Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменяйте руки.
6. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для правой руки.
7. Движения, как при растирании замерзших рук.
8. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Прodelайте то же для правой руки.

-гимнастика для глаз;

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

Первое упражнение. На раз - поднять глаза вверх, на два - смотреть прямо, на три - потупить взор книзу, на четыре - смотреть прямо, 8 раз. Второе упражнение. На раз - смотреть на переносицу, на два - прямо. Повторить 8 раз. Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два - прямо, на три - смотреть вправо, на четыре - перед собой. Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами - 4 раза влево, четыре вправо.

Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз. После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях. Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку

внутреннего угла глаза.” Сделать девять главных движений по часовой стрелке и девять против неё.” Провести мизинцем по кромке глазной впадине снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза.” Сделать три аналогичных движений в противоположную сторону - три раза.” Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу. 9 раз. После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками. Постараться ощутить тепло, которое выходит из ваших ладоней (1-2мин).

-гимнастика для слуха;

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем. Ушки должны стать теплыми.

2. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.

3. Массируем круговыми движениями все ухо в одну сторону, в другую сторону.

Массировать нужно одновременно оба уха.

4. Начинаем дергать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом беремся за серединку и дергаем вверх тоже 20 раз.

5. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.

6. Потяните ушки в сторону (20 раз).

7. Теперь выгибаем их вперед, а затем в обратную сторону (20 раз).

-упражнения корректирующие осанку:

1.

У меня спина прямая

У меня спина прямая,

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Я наклонов не боюсь:

(Наклон вперед.)

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

(Наклон назад, выпрямиться.) Поворачиваюсь.

(Повороты туловища.)

Раз, два. три. четыре.

Три. четыре, раз. два.

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Я хожу с осанкой гордой.

(Повороты туловища.)

Прямо голову держу,

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Никуда я не спешу.
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Раз. два. три. четыре,
(Повороты туловища.)
Три. четыре, раз, два.
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Я могу и поклониться.
(Поклон и выпрямиться.)
И присесть, и наклониться,
(Присед, наклон вперед.)
Повернись туда - сюда!
(Повороты туловища направо -налево.) Ох, прямешенька спина!
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Раз. два. три. четыре
(Повороты туловища.)
Три. четыре, раз. два.

2.

Наклоняемся с хлопком.
Наклоняемся с хлопком.
И с хлопком потом встаем.
Вниз и вверх, вниз и вверх.
Ну-ка. хлопни громче всех!
(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)
На одной ноге мы скачем.
Как упругий звонкий мячик.
На другой поскачем тоже.
Очень долго прыгать можем.
(Прыжки на одной ножке.)
Головой вращаем плавно.
Смотрим влево, смотрим вправо
(Поворот головы вправо и влево.)
И пройдемся мы немного.
{Ходьба на месте.)
И вернемся вновь к уроку.
(Дети садятся за парты.)
Мы старались, мы учились.

Мы старались, мы учились
И немного утомились.
Сделать мы теперь должны
Упражнение для спины.
(Вращение корпусом вправо и влево.)
Мы работаем руками.
Мы летим под облаками.
Руки вниз и руки вверх.
Кто летит быстрее всех?
(Дети имитируют движения крыльев.)
Чтобы ноги не болели.
Раз - присели, два - присели.
Три. Четыре. Пять и шесть.
Семь и восемь. Девять, десять.
(Приседания.)
Рядом с партою идем,
(Ходьба на месте.)
И садимся мы потом.
(Дети садятся за парты.)
Все ребята дружно встали
Все ребята дружно встали
(Выпрямиться)
И на месте зашагали.
(Ходьба на месте.)
На носочках потянулись.
(Прогнуться назад, руки положить за голову.)
Как пружинки мы присели
(Присесть.)
И тихонько разом сели.
(Выпрямиться и сесть.)
Для начала мы с тобой
Для начала мы с тобой
Крутим только головой.
(Вращения головой.)
Корпусом вращаем тоже.
Это мы, конечно, сможем.

(Повороты вправо и влево.)

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны.

Прогнулись.

(Потягивания вверх и в стороны.)

От разминки раскраснелись

И за парты снова сели.

(Дети садятся за парты)

-дыхательная гимнастика

Правила выполнения упражнений.

1. Во время выполнения дыхательных упражнений необходимо дышать только через нос.
2. Вдох делается одновременно с движением.
3. Все вдохи-движения делаются в режиме строевого шага, т.е. 55 - 60 вдохов движений в минуту.
4. Гимнастика выполняется под счет на восемь. (Учащиеся считают только про себя: «и» - вдох, «цифра» - выдох)
5. Минимальное количество упражнений - три.
6. Применяется без возрастных ограничений с 3-4 лет, стоя, сидя и лежа.
7. Гимнастика носит как лечебный, так и профилактический характер.

Комплексы упражнений.

1. «Ладони»

И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони от себя; Производятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжатие ладоней в кулаки. Выдохи происходят самостоятельно без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей паузой 3-4 секунды. Норма 24 раза по 4 вдоха. (Может появиться легкое головокружение от большого количества свежего воздуха).

2. «Погончики».

И.п. - встать прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. В момент вдоха резкий толчок кулаками вниз, после чего кисти рук возвращаются в и.п. с одновременным выдохом. Кисти рук выше пояса не поднимать. Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений, с перерывами между 8-ю - 3-4 секунды. Выполняется стоя, сидя, лежа.

3. «Кошка»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. На вдохе делается полуприседание с одновременным поворотом туловища

влево или вправо. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

4. «Насос»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища.

На вдохе делается легкий поклон, руки тянутся к полу, но не касаются его. На выдохе слегка выпрямляться, но не выходить в основную стойку. Спина круглая, голова опущена. Ограничения: травмы головы, позвоночника, повышенное давление.

5. «Обними плечи»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.

Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи с одновременным глубоким вдохом. Руки идут параллельно друг другу. При возвращении в и.п. - пассивный выдох. Ограничения: врожденный порок сердца.

6. «Большой маятник»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. Слегка прогнувшись в пояснице наклон назад, руки обнимают плечи и тоже вдох. Выдох происходит при смене позиций. Ограничения: травмы позвоночника, остеохондроз, смещение межпозвоночных дисков.

7 «Повороты головы»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Поворот головы вправо - шумный короткий вдох. Поворот головы влево - шумный короткий вдох. Посередине голова не останавливается, шея не напрягается. Выдох через рот во время смены позиций.

8 «Маятник головой»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Опустить голову вниз, резкий короткий вдох. Поднять голову вверх - тоже вдох. Выдох происходит пассивно при смене позиций.

Ограничения: травмы головы, вегето-сосудистая дистония, эпилепсия, повышенное давление, остеохондроз.

9. «Цветочный магазин»

И.п. - стоя.

Делая вдох, представьте себе, что нюхаете цветок (ребра расширяются, низ живота подтягивается). Выдох медленный и плавный. Выполнять 3 -4 раза.

10. Свеча.

Взять узкую полоску бумаги, представив себе, что это свеча. Делать медленный выдох в её направлении. Выдыхаемая струя должна быть без резких колебаний. Бумага контролирует ровность воздуха. «Задуть» 3-5 воображаемых свечей на выдохе. Вдох должен быть максимально глубоким.

11. «Проколотый мяч»

Сделайте глубокий вдох. При выдохе с имитировать свист воздуха из проколотого мяча.

12. «Звукоподражание» Воспроизведите различные звуки из живой природы и окружающей жизни: свист ветра, писк комара, рокот мотора и т.п.

Заключение.

Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Можно с уверенностью утверждать, что здоровьесберегающее обучение

- направлено на обеспечение физического и психического здоровья учащихся;
- опирается на принципы природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);
- приводит к повышению мотивации учебной деятельности; предотвращению усталости и утомляемости; приросту учебных достижений;
- достигается через учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся.

Литература

1. Интернет-ресурсы
2. Калинина Т.В. Пальчиковые игры и упражнения . Издательство: Учитель2011
- 3 Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004
- 4 Лёвина С. А., Тукачёва С. И Физминутки. Издательство: Учитель2010
Серия: В помощь преподавателю начальной школы
5. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008.
- 6.Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.

Приложение

Урок русского языка с применением здоровьесберегающих технологий

Тема «Правило проверки безударной гласной в корне»

Цель урока: развивать умение проверять написание безударных гласных в корне слова.

Задачи:

- обучающая: учить детей проверять написание безударных гласных в корне.
- Развивающая: развивать мыслительную и творческую деятельность.
- Воспитательная: воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.
- Здоровьесберегающая: способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся через физкультминутки, отдых для глаз, релаксацию; приобщать детей к ЗОЖ.

Ход урока:

I. Организационный момент

II. Разминка для пальцев

- Давайте приготовим свои пальчики для работы, помассируем их:

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папа,

Этот пальчик – мама,

Этот пальчик – Я.

Вот и вся моя семья. (Дети массируют поочередно каждый пальчик)

III. Чистописание

- Сели правильно, проверили расположение учебных принадлежностей к уроку.

Запишите дату и вид работы.

На доске записаны слова:

сл...за, гл...за, б...лит

- Прочитайте слова. Какие буквы являются орфограммами данных слов?

Составьте цепочку из данных букв. Напишите строчку до конца: еао

IV. Сообщение темы урока

V. Словарная работа

- Ребята, во всех ли словах можно проверить безударную гласную, как мы это делали сейчас со словами: слеза, глаза, болит? (Нет, есть слова с непроверяемой безударной гласной, правописание которых надо запомнить).

- В записи сегодняшней даты также есть словарное слово декабрь. Как вы его написали? Покажите карточкой, какую букву вставили.

- Что вы можете сказать об этом месяце? А какой месяц предшествовал ему? (Н...ябрь – последний осенний месяц).

- С наступлением холодов у людей повышается заболеваемость простудного характера. Что нужно сделать, чтобы укрепить свой организм? (Нужно заниматься спортом, закаливанием, употреблять больше витаминов).

- Но ведь не всегда можно купить дорогостоящие витамины в аптеке. (Можно употреблять в пищу витамины с огорода).

- А какие это витамины?

В классе на стенах, шкафах, шторах висят листочки, на которых записаны словарные слова.

Картофель, огурец, яблоко, морковь, капуста, горох, помидор.

Составьте свое предложение, используя эти слова и слово витамины.

VI. Актуализация знаний. Работа над темой урока

- Ребята, послушайте рассказ об одной ошибке.

Дима написал своему другу Пете записку: «Приходи с мечом вечером, сыграем». Старшая сестра Димы Оля ходила в магазин, что расположен рядом с домом, где живет Петя, и передала записку.

- Ну как? - спросил Дима вернувшуюся сестру.

- Отнесла. Сказал, что к шести часам вечера придет.

В шестом часу Дима собрал ребят во дворе.

- Меч будет! Петя принесет, я ему написал записку, он обещал.

Ровно в шесть часов пришел Петя. Но вместо мяча в руках у него было оружие – длинный деревянный меч.

- Почему так получилось? Какого правила не знал Дима, когда писал записку Пете?

- Нужно ли проверять безударную гласную? А как нужно проверять?

Запись предложения, записанного на доске.

Л...сная тр...пинка т...нулась вдоль р...ки.

-Какие буквы пропущены в словах? Как их проверить? Какое правило вы используете?

Работа над правилом

Подбор проверочных слов.

Мал – м..лыши, снег – сн..говик, хлопать – хл...пушка, холодный – х..лод, почта – п...чтовый, сад – с..довый, корм – к..рмовой, польза – п...лезный.

Физкультминутка (для глаз)

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

(Смотрят вверх и водят пальцами за пролетающим самолетом)

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел, Поглядел.

(Отводят руки попеременно и прослеживают взглядом)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(Делают вращательные движения перед грудью и прослеживают взглядом)

Поднимаюсь ввысь, лечу,

Возвращаться не хочу.

(Встают на носочки и выполняют летательные движения)

VII. Закрепление темы урока

Фронтальная работа по вариантам. Взаимопроверка

1 вариант

М...рской к...нек, з...леная травка.

2 вариант

Л...тают стр...жи, к...менистое дно.

Задание: Устно подобрать проверочное слово; записать данные словосочетания в тетрадь, подчеркнуть опасное место, выделить корень; подумать, какое правило помогло справиться с заданием.

(Дети самостоятельно выполняют работу. После написания – взаимопроверка (на доске правильный вариант написания словосочетаний)).

- Какое правило использовали при выполнении задания?

2. Письмо по памяти.

Курить – здоровью вредить.

В здоровом теле – здоровый дух.

- Объясните смысл этих пословиц.

- На какие орфограммы мы должны обратить внимание?

VIII.. Релаксация

На фоне тихой инструментальной музыки произносятся следующие слова:

- Примите позу покоя. Сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему. Будете все слышать, но вы не будете открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Открыть глаза, встать!» Внимание! Сейчас вы закроете глаза, вслушаетесь в звучание музыки и попадете в «Волшебный сон».

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают.

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают...засыпают...

Шея не напряжена и расслаблена.

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело

И расслаблено все тело.

Губы не напряжены

Приоткрыты и теплы.

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Будто мы лежим на травке

Греет солнышко сейчас,

Руки теплые у нас.

Жарче солнышко сейчас,

Ноги теплые у нас.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Вы полны сил и энергии.

Вы многое знаете и умеете.

Вы – единая команда.

И в вашем единстве – ваша сила.

На счет «три» откройте глаза.

Один! Два! Три! Встать!

Х. Итог урока

- Посмотрите на это стихотворение. Найдите слова с безударными гласными.

«Говорю я всем: «Зимой закаляйтесь все со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас не сможет одолеть».

- Урок у нас заканчивается. За это время выросло удивительной дерево, благодаря которому каждый из вас может показать пользу или бесполезность нашего урока.

Если урок для вас прошел плодотворно, и вы остались довольны, вы прикрепите к дереву плоды – яблоки.

Если урок прошел хорошо, но могло быть и лучше, то вы прикрепите цветы.

Если урок не отличается от прежних уроков, и ничего нового не принес – зеленые листочки.

А уж если совсем напрасно было потрачено время на уроке, то - желтый, чахлый лист.

XI. Домашнее задание.

Придумать и записать 10 слов с проверяемой безударной гласной в корне слова.

