***Доклад на семинар по преемственности между МДОУ района и начальной школой МОУ «Гимназия № 1 г.Волоколамска».***

**Учитель: Бушуева Любовь Анатольевна**

**Тема: «Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе»**

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Любая нагрузка, будь то усвоение новых знаний, длительное нахождение в вынужденной сидячей позе, общение в разнородном коллективе , вызывает напряжение организма. Обычные виды деятельности для школьника становятся серьезным испытанием для физиологических систем. Например, при чтении вслух обмен веществ возрастает на 48 % , а при ответе у доски и контрольной работе пульс учащается на 15 – 30 ударов в минуту, изменяются биохимические показатели крови.

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока.

Известно, что в процессе учебной деятельности система зрительного анализатора испытывает сильную нагрузку, что приводит к общей утомляемости учащихся. Поэтому важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз.

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

\* 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.

Своеобразной гимнастикой для глаз являются игры «Пчела» и Дирижер». Игра **«Пчела»** заключается в том, что нужно представить перед собой медленно летящую кругами пчелу, сфокусировать на ней свой взгляд и выполнять таким образом круговые движения глазами. По команде учителя «пчела садится учащимся на переносицу». Школьники не должны упускать ее из виду.

Можно изменить эту игру и следить глазами например за стрекозой.

В игре **«Дирижер»** ученики представляют себя знаменитыми дирижерами. Они встают, берут в руку «дирижерскую палочку» (карандаш, ручку) и в такт звукам музыки начинают дирижировать. При этом они не отрывают глаз от кончика палочки, т.е. сопровождают глазами все ее движения в течение музыкального фрагмента. Движения палочки должны быть плавными, чтобы взгляд не соскальзывал с выбранной точки фиксации.

Можно на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Также обязательны и упражнения на *релаксацию.* Например, 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.

Хороший расслабляющий эффект дает **игра «Радуга».**

Дети проговаривают вместе с учителем:

*«Радуга-дуга-дуга,*

*Унеси меня в луга,*

*На травушку шелковую,*

*На речку бирюзовую,*

*На желтенький песок».*

Под это стихотворение дети закрывают глаза, мысленно представляют летний пейзаж и покачивают туловищем из стороны в сторону, держа руки над головой. Затем открываются глаза, дети садятся за столы и расслабляются. Учитель просит одного из учеников рассказать то, что он видел.

Учитель должен помнить, что созерцание и представление различных цветов радуги оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. Например, синий цвет положительно влияет на зрение и слух, желтый – на желудочно-кишечный тракт и кровяное давление; зеленый – на сердечно-сосудистую систему.

Очень важно научить ребят заботиться о правильном положении тела, координации движений, о правильном сочетании движений с дыханием. Всему этому помогают различные физкультминутки.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот. Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение, помогает сконцентрировать внимание для дальнейшей работы.

В процессе обучения наиболее сильная нагрузка приходится па нервно-психическую сферу учащихся. Поэтому профилактика переутомлений, невротических реакций, а в ряде случаев и коррекция неблагоприятных психосоматических состояний детей на уроке являются приоритетными задачами в здоровьесберегающей работе учителя.

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

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.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика. В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий является развитие мелкой пальцевой моторики учащихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках и на разных этапах всего занятия. Пальчиковая гимнастика проводится в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью. Это служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, слухового восприятия. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой. Регулярно стимулируются действия речевых зон коры головного мозга, что развивает речь, совершенствует психические процессы – внимание и память, развивает слуховое восприятие, облегчает усвоение навыков письма. На физкультминутках можно использовать упражнения на дыхание, упражнения, стимулирующие кровообращение головы: различные наклоны, повороты, вращения головы. Содержание упражнений для физкультминуток должно меняться, не быть однообразным.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек на кончиках пальцев, 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.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: «Мне тогда все понятно, когда интересно». Значит, ребенку должно быть интересно на уроке.

В конце выступления хочется отметить, что цель использования в учебном процессе здоровьесберегающих образовательных технологий это вхождение ребенка в образовательное поле школы без потерь для здоровья, достижения положительного результата без излишнего напряжения и переутомления.

**Использованная литература:**

1.    Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М.: 1974. – 136 с.

2.    Базарный, В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», №136 (12607), 23 октября 2004 г.

3.    Всероссийский съезд «Здоровое поколение – здоровая Россия». Здоровьесберегающее образование. Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения. http://www.zpzr.ru/healthcare\_education/4169.html

4.    Калинова, Г.С., Мягкова А.Н. Учебная нагрузка и здоровье школьников // Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997.

5.    Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – 1–4 классы. – М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.

6.    Коростелев Н.В. Воспитание здорового школьника. М., 1986.

7.    Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников / Н.Н. Куинджи: методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 139 с.

8.    Лядова Н.В. Здоровьесбережение в современном образовательном процессе: проблемы, перспективы http://forumpoipkro.forum24.ru/

9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.:АРКТИ, 2005.

10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

11. Чупаха, И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.