Здоровьесберегающие технологии.

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. 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».

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

**условия обучения ребенка в школе** (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

**рациональная организация учебного процесса** (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);**соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка**;

необходимый, достаточный и рационально организованный **двигательный режим**.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения: **• «Не навреди!»** — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

**Непрерывность и преемственность** — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

**Субъект-субъектные взаимоотношения** — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

**Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся** — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

**Комплексный, междисциплинарный подход** — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

**Успех порождает успех** — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

**Активность —** активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

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

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

**Снятие эмоционального напряжения (вхождение в урок необычным способом, например речёвка, ответы на вопросы, улыбка, передача в кругу хорошего настроения,** отступления от темы позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.**)**

**Использование игровых технологий**, оригинальных заданий и задач. Широко использую в практике нестандартные уроки: уроки- игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используется и на других уроках. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

**Создание благоприятного психологического климата на уроке**

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор.

Для подготовки к уроку пользуюсь рекомендациями, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой:

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7 (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач). Однообразность уроков утомляет школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий.

Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

Умение учителя использовать возможности показа видеоматери­алов.

Темп и особенности окончания урока. К нежелательным показателям относятся:

неоправданно быстрый темп заключительной части, ее «скомканность»;

отсутствие времени на вопросы учащихся;

необходимость торопливой, практически без комментариев, записи домашнего задания.

Рефлексия Проведение рефлексии настроения и эмоционального состояния целесообразно в начале урока с целью установления эмоционального контакта с группой и в конце деятельности. Применяются карточки с изображением лиц, цветовое изображение настроения, эмоционально-художественное оформление (картина, музыкальный фрагмент).

Рефлексия в конце урока помогает ребёнку осмыслить весь пройденный путь и в зависимости от целенаправленности учителя ученик выразит своё эмоциональное состояние, либо скажет о своей деятельности

Присутствие оздоровительных моментов: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки. Хотелось бы вспомнить слова К.Д.Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий»

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при формировании понятия «однокоренные слова» предлагаю во время физкультминутки следующее задание: «Я буду называть однокоренные слова к слову «дом». Если я права, вы делаете наклон вперед, если не права – наклон назад». Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме «Хомячок», «Елочка», «Паучок», «Веселые матрешки» и другие. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся.

Физкультминутки я провожу в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, я открываю форточки

Существуем несколько видов физминуток, я же в своей работе чаще применяю следующие:

упражнения для снятия общего или локального утомления;

упражнения для кистей рук;

гимнастика для глаз;

упражнения, корректирующие осанку;

При проведении физкультминуток я учитываю следующие требования:

физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки, является 15-я – 20-я минута урока;

в первом классе рекомендуется проводить по две физкультминутки на каждом уроке; во 2-4-х классах – по одной физкультминутке начиная со 2-го или 3-го урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса;

длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 мин;

физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления при обеспечении позитивного эмоционального настроя, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата;

комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания;упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность;каждая физкультминутка включает комплекс из трёх-четырёх правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз (за такое короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей);предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц; при подборе физкультминуток под стихотворные тексты к конкретному уроку следует обратить внимание на следующее;важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой занятия, его программной задачей;преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;

текст произносится учителем или воспроизводится в записи, так как при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание;

Упражнения для кистей рук

Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

В 1 и 2 классах использовать:

тренажёры для пальцев рук (мешочки, заполненные горохом, гречкой, пшеном, рисом). При их использовании происходит:

- стабилизация эмоционального состояния (снятие стресса, успокоение центральной нервной системы);  
- развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности, следовательно, ребёнок учится прислушиваться к своим ощущениям;  
- влияние на развитие центра речи в головном мозге ребёнка;  
- улучшение циркуляции крови;  
- активизация нервных окончаний, находящихся на кончиках пальцев.

пальчиковую гимнастику, особенно хороша пальчиковая гимнастика с предметами,плюс ко всему развивает координацию движений

элементы самомассажа

**Не нужно забывать и о дыхании.**

Урок начинать с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использовать мобилизующее дыхание.

- эффект вибрации для укрепления и профилактики заболеваний внутренних органов. Звуки произносятся на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза:  
[ и ] – мозг, функция почек  
[ э ] – железа внутренней секреции  
[ а ] – глотка, гортань, щитовидная железа  
[ о ] – средняя часть груди  
[ ои ] – сердце  
Использовать упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и разных органов:

Пение полезно для здоровья (особенно если проблемы с лёгкими или частые бронхиты).

Во время урока использовать музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные. Произведения Бетховена стимулируют интеллектуальную деятельность, поддерживают вдохновение. Музыка П.И.Чайковского расслабляет и успокаивает. Музыка Баха дарит чувство покоя, возвышает.

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому я ввожу упражнения для выработки глубокого и поверхностного, частого и редкого, верхнего, среднего (грудное) и нижнего (брюшного) дыхания

В связи с тем, что в класс у 90 процентов учащихся нарушено зрение, уделяю в работе этому большое внимание, проводя физминутки для глаз, использую по возможности офтольмолотренажёры

При этом улучшается мозговое кровообращение, укрепляется склера глаза. Эффективность физкультминуток возрастает при выполнении специального комплекса упражнений гимнастики для глаз, которые проводятся педагогом

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

БАБОЧКА.

Прилетела бабочка, Села на указку, Попытайтесь вслед за ней Пробежаться глазками.

БОЖЬЯ КОРОВКА

Божья коровка летела, На кончик указки села, Глазками ее поймай-И за ней понаблюдай.

-Плотно закрыть и широко отрыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом 30 секунд.

-посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

-Сесть, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем отрыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

-Сесть, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

-Сесть, голова неподвижна, медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно. Повторить 10-12 раз.

-Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4 – 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считая до3), открыть их и посмотреть вдаль, (считая до 5). Повторить 4 – 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 – 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 – 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

Исходное положение – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, вдох, руки опустить, выдох. Повторить 4 – 5 раз.

Данные упражнения беруться за основу и обыгрываються в зависимости от темы урока.

Я так же в своей работе изучила технологию Базарного и внедряю некоторые элименты,например (лазарная указка, нахождение заданной фигуры в пространстве класса)

Упражнения для осанки

Сидя за партой

1. И.п.: сидя за партой, руки вниз. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх, потянуться, посмотреть на кисти – вдох; 3 – руки к плечам;, 4 – и.п., расслабиться – выдох.

2. И.п.: о.с. 1 – руки вверх, левую назад на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же, но правую назад.

3. И.п.: о.с., руки вперед. 1 – поворот налево, левую руку в сторону – назад, посмотреть на пальцы; 3-4 – то же с поворотом направо. Выполнить 2-4 раза. Темп медленный.

Комплекс способствует обучению правильному глубокому дыханию, формированию правильной осанки.

Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, я не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока. Использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя, интересна им самооценка и взаимооценка с помощью сигнальных карточек разного цвета, хлопания в ладоши, притопывание.Часто на уроках чтения, труда, математики, развития речи организую групповую работу, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Использую технологию уровневой дифференциации обучения. Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. И у меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

В режиме учебного дня вспомогательной школы в соответствии с принципом оздоровительной направленности оправдано широкое использование физических упражнений и подвижных игр на переменах. Это позволяет создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся, способствует их активному отдыху, оздоровительному и рекреативному эффекту. Проведение такой перемены целесообразно после 3—4 урока.

В содержание динамической перемены входят общеразвивающие и коррекционные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр. игры должны быть простыми и доступными, например: «Ручеек», «Найди свой домик», «Море волнуется…», «Угадай, чей голосок», «Что изменилось?» Целесообразно включение в подвижную перемену упражнений и игр, хорошо знакомых учащимся или ранее разученных на уроках физкультуры. При выполнении упражнений оправдано использование речитатива. Возможно их выполнение под музыку. При проведении динамической перемены не следует использовать инвентарь, т.к., во-первых, достаточно сложно найти большое количество однотипных предметов; во-вторых, чтобы его организованно раздать и собрать, необходимо время; в-третьих, он будет отвлекать занимающихся во время работы

Сядьте удобно и закройте глазки. Представьте себя в лесу, где много деревьев, кустарников. прислушайтесь к звукам и насладитесь запахами. Услышьте шорох травы. насладитесь ощущением. Захватите это чувство спокойствия с собой.

Как живёшь?

А идёшь?

А бежишь?

Вдаль глядишь?

Машешь вслед?

А сидишь?

А молчишь?

Руку поднимаешь?Четко отвечаешь?

Утро красное пришло,

Солнце ясное взошло

Стали лучики светить

Язычок наш будить.

Вот проснулся язычок

Выглянул в окошко

Посмотрел на солнышко

Посмотрел по сторонам, влево, вправо

Светит солнышко с утра

В гости к тётушке пора.

На лошадке по дороге скачет язычок

В гору медленно идёт

А с горы стрелой несётся

Ой, потемнело всё кругом

Сильный Вихрь поднялся вдруг

Язычок задрожал и домой убежал

Прилетели тучки

Дождик сильный пошёл.

**Сказку нашу отгадайте,**

**Глазки дружно закрывайте,**

**За горами, за лесами,**

**За широкими морями,**

**В чудном домике своём**

**Живут гномы всемером**

**Ну-ка открывайте глазки,**

**Назовите эту сказку.**