Зорина К.В., педагог ДО

МБОУ ДОД ЦДТ

**Здоровьесберегающие технологии на занятиях ДПТ**

**для начальной школы**

|  |
| --- |
| Человек - высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию - быть здоровым. Известно, что движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности - одна из наиболее распространённых причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, занятия у компьютера, отдых у телевизора, чтение книг, поездки в транспорте - все эти виды деятельности сопровождаются ограничением в движениях.  Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно в младших классах. Физкультминутки положительно влияют на аналитико- синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.  Роль физкульминуток на уроке Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении. Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления. Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели). Продолжительность 2-3 минуты.  Основные требования при составлении комплекса физкультминуток Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение. Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер. Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели. Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д. Вовремя контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.  ребования к проведению физкультминуток: Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность. Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнения упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.  Умение поддерживать состояние активности учащихся – важный критерий оценки здоровьесберегательного аспекта используемых учителем педагогический технологий.  Не менее важным является эмоциональный климат урока. Он во многом зависит от доброжелательного тона учителя. Хороший смех дарит здоровье. Улыбка, искренний смех учителя и ученика на уроке стоят не меньше, чем проведение физкультминутки. Добрый смех – мощный противовес подкрадывающемуся состоянию утомления.  С позиции здоровье сбережения польза от простого выполнения нескольких упражнений минимальна, если при этом не учитывается 3 условия: 1. Состав упражнений должен зависеть от особенностей урока, какой это предмет, в какой вид деятельности включены учащиеся до этого, какого их состояние. 2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Амплитуда стимулируемых эмоций учащихся может быть различной: от выраженной экспрессии до спокойной релаксации, но во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.  3. Учителю необходимо выработать 2-3 условных вербально - поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности. Существуют теснейшие функциональные связи между механизмами произвольной и непроизвольной регуляции дыхания и работой многих жизненно важных систем организма человека.  **Упражнения для развития мелкой моторики с предметами** 1.Ребенок катает грецкий орех между ладонями, приговаривая: Я катаю мой орех, Чтобы стал круглее всех. 2.Не слишком тугой бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного пальца к мизинцу и обратно). После 1-го двустишия – смена рук. Кусается больно котенок-глупыш, Он думает: это не палец, а мышь. Но я же играю с тобою, малыш, А будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!» 3.Расчертить лист бумаги в клетку 2\*2см. Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками по клеткам, на каждый ударный слог делая по шагу. Он может поворачивать в любом направлении, «ходить» одной, другой, обеими руками. В зоопарке мы бродили, К каждой клетке подходили И смотрели всех подряд: Медвежат, волчат, бобрят. 4.«Клювик» Собрать спички и теми же пальцами рук: двумя указательными, двумя средними и т.д. (подушечками) Клювов длиннее не видывал я, Чем клювы у аиста и журавля.  5.Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку: Снегирь, и сорока, и клест, и синицы – Зимуют у нас эти чудные птицы. И чтоб они жили по-прежнему с нами, Мы будем кормить их, конечно же, сами. 6. Упражнение с горохом или с любой крупой. Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет еще одну и так набирает целую горсть. Можно это делать одной или двумя руками. Каждая горошина берется на ударный слог. Зернышки все, что хозяйка давала, Курочка клювом по штучке склевала.  **Упражнения для формирования правильной осанки** Мы старались, мы учились***.*** Мы старались, мы учились И немного утомились. Сделать мы теперь должны Упражненье 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.)* ***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.)* **Гимнастика для глаз** Игра «Буратино» **1 вариант**. Буратино своим блинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз. **2 вариант**. Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от1 до 8, следят за уменьшением носика. **«Солнышко»** - мягкие движения носом по кругу. **«Морковка»** - повороты головы вправо влево, носом «рисуем» морковку. «Дерево» - наклоны вперед - назад, носом «рисуем» дерево.  **Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)** 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. «Ладошки»** И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони от себя; Производятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжимание ладоней в кулаки. Выдохи происходят самостоятельно без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей пауза 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 ви.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. |

|  |
| --- |
|  |
|  |