**Здоровье сберегающие технологии в учебном процессе.**

**1. Формы проведения оздоровительных мероприятий.**

 Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Гигиенисты считают, что необходимо такое дозирование деятельности, при котором возникающее утомление полностью исчезает в последующий за работой период отдыха.

 В работе с обучающимися утомление обычно наблюдаю в снижении работоспособности, которое наступает в следствии выполнения продолжительной или интенсивной работы на уроке. По мнению специалистов, это временное функциональное состояние, биологическая роль которого состоит в своевременной защите организма от истощения при длительной или напряженной работе.

 Ученые считают, что продолжительность активного внимания, например, первоклассников составляет 15 – 20 минут. После 30 – 35 минут непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37 %, а качество ее на 50 %. При этом около 50% обучающихся начинают отвлекаться от работы.

 Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать все возможные средства восстановления работоспособности. В своей практике с этой целью применяю различные формы оздоровительных мероприятий.

Остановлюсь подробнее на некоторых из них.

 **1.1. Физкультурные минутки – кратковременные перерывы на занятиях для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой обучающихся***.*

 Физкультурные минутки использую с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (в пределах возможностей обучающихся), профилактики нарушений осанки.

 Физкультурные минутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно – сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

 Физиологически обоснованным временем для проведения физминутки, является 15 – я – 20 – я минуты урока. В первом классе рекомендуется проводить по две физминутки на каждом уроке. Во втором – четвертом классах рекомендуется проводить по одной физминутке, начиная со второго или третьего урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части обучающихся класса.

 Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1 – 5 минут. В

каждую физминутку включаю комплекс из трех – четырех правильно

подобранных упражнений повторяемых 4 – 6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, улучшить самочувствие обучающихся.

 Комплексы физминуток подбираю в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения подбираю с учетом разнообразия, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность. Физминутки провожу на начальном этапе утомления, так как выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. При выполнении данной оздоровительной работы считаю важным обеспечить позитивный эмоциональный настрой обучающихся. В своей работе вырабатываю 2 – 3 условных вербально – поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности. Комплекс упражнений подбираю с учетом вида деятельности на данном уроке. Увеличение или уменьшение продолжительности упражнений корректирую, принимая во внимание степень утомления детей.

 Для того, чтобы снять излишнее статическое напряжение, на физкультурных минутках провожу динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса, зрительных анализаторов). В своей практике использую физкультминутки под стихотворные тексты. При подборе стихотворений к конкретному уроку обращаю внимание на содержание текста, его сочетаемость с темой занятия. Учитываю совместимость программной задачи текста и задачи урока. Преимущество отдаю стихам с четким ритмом, так как такой подход стимулирует четкость выполнения разнообразных движений. Ритмичность движений подбираю с учетом индивидуальных особенностей детей.

 В своей работе использую прием проведения «скрытых» физкультурных пауз. Как можно большему числу обучающихся периодически предлагаю выполнять задания у классной доски. На классной доске предлагаю незавершенные задания. Необходимо выйти к доске и завершить его. Содержание задания на доске пишу на максимальной высоте, вынуждая обучающихся потянуться при его выполнении. Обучающимся предлагаю сдавать тетради на проверку в следующем порядке: обучающийся первой парты, прогнувшись назад, передает свою тетрадь обучающемуся второй парты и так до последней парты. Обучающийся последней парты ряда встает и приносит стопку тетрадей мне на стол. По ходу занятий выделяю для себя обучающихся с наибольшим склонением головы к парте во время работы. При необходимости стереть с доски задание, или выполнить любое другое задание с применением активного движения мышц поручаю эту работу этим обучающимся.

 Осуществляя коллективную проверку прочности усвоения материала, предлагаю обучающимся сопровождать свой ответ условным жестом. Например, в случае правильного варианта ответа скрестить руки, имитирую знак «+», а при неправильных знак «-». Задание выполняем не менее 1

минуты.

 Физкультминутка как элемент двигательной активности помогает обучающимся переключить внимании на другой вид деятельности. Каждый новый режимный момент подбираю так, чтобы он отличался по характеру воздействия на организм. В этом случае отдых более эффективен, активно снимает утомление вызванное предыдущей деятельностью. В процессе активного отдыха, в коре больших полушарий возникает новый очаг возбуждения, локализующийся в центрах не связанных с предыдущей деятельностью. По закону отрицательной индукции, новое возбуждение усиливает процесс торможения в нервных клетках, утомленных предыдущей работой, тем самым стимулируя в них восстановительные процессы. В конечном итоге этим определяется эффективность отдыха. Подбирая физкультминутку учитываю значение и характер работы предшествующей отдыху: если она была утомленной, то нагрузку во время активного отдыха уменьшаю. Нагрузки большой интенсивности не только не снимают утомление, но приводят к его нарастанию, нагрузки малой интенсивности , не обеспечивают положительного воздействия, именно средне интенсивный темп отдыха приносит желаемый результат.

 Целенаправленное использование физкультурных минуток в режиме учебных занятий помогают мне развивать творческие способности обучающихся, способствовать развитию интереса обучающихся к изучению того или иного предмета, повышать эмоциональный настрой и способствовать развитию выразительности в движениях обучающихся.

 **1. 2. Гимнастика для глаз.**

 Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органа зрения. Нагрузка на глаза у современных обучающихся достаточно высокая, а отдыхают они только во время сна. В целях профилактики нарушения зрения гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно.

 Для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования использую гимнастику для глаз. Эта схема разработана группой профессора, доктора медицинских наук В.Г. Базарного. Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряженные длительные нагрузки. Близорукость у обучающихся является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему работать без напряжения . Глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к четкому видению отдельных предметов. Существующие противоречия между физиологическими возможностями зрительного анализатора детей и общепринятыми технологиями обучения способствует массовому возникновению зрительных расстройств. С этой целью в своей работе считаю

необходимым расширять зрительно – пространственную активность в

режиме школьного урока. В процессе выполнения коррекционно-оздоровительных игр, упражнений веду наблюдения за тем, чтобы во время выполнений любых упражнений обучающиеся получали адекватную (без признаков переутомления) двигательную нагрузку.

 Используемая мною гимнастика для глаз включает специальные упражнения для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз, снятия утомления глаз, предусматривает движение глазного яблока по всем направлениям. Вся коррекционно-оздоровительная система упражнений направлена на устранение и предупреждение дальнейшего прогрессирования отклонений в области зрения.

**(Приложение №1).**

**1.3. Дыхательная гимнастика.**

 Чаще всего мы задумываемся над тем, как мы дышим и какое огромное значение для нашего здоровья имеет правильное дыхание. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать обучающихся на уроке. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляции крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

 В целях сохранения и укрепления здоровья вырабатываю у обучающихся привычку к правильному дыханию – дышать через нос, ровно, ритмично. Это первое и важное условие правильного дыхания.

 При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделение слизистой оболочки носа губительно влияют на микробы находящиеся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от пыли и микробов, согретым и влажным. Кроме того, дыхание через рот является более поверхностным.

 Все упражнения провожу в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке. Дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. При выполнении упражнений сложно определить начало вдоха и выдоха. Очень часто обучающиеся испытывают трудности в этой области дыхательной гимнастики. Нормировать дыхание обучающихся, делать его плавным или прерывистым мне помогают следующие упражнения:

1. Вдох через нос – выдох через рот.
2. Краткий глубокий вдох – замедленный выдох.
3. Медленный глубокий вдох – краткий резкий выдох.
4. Глубокий вдох – выдох толчками.
5. Выдохнуть воздух и не дышать в течении нескольких секунд, затем наполнить легкие воздухом, но не за один вдох, а за несколько коротких, активных вдохов.

 6. На одном выдохе усиливать или ослаблять звук:

 а) жужжание пчелы: ж – ж – ж …

 б) писк летающего комара: з – з – з …

 в) рычание собаки: р – р – р …

 г) воздух выходящий из шара: с – с – с …

 д) на одном вдохе произнести 5 – 10 звуков ( ф ), делая короткие

 промежутки между звуками.

 7) «Погаси свечу» - интенсивный, прерывистый выдох.

 При работе с обучающими в области дыхательной гимнастики руководствуюсь следующими правилами:

1. Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад – делаем вдох.
2. Свели руки перед грудью и опустили вниз – выдох.
3. Наклонили туловище вперед, влево, вправо – делаем выдох.
4. Выпрямляем или прогибаем туловище назад – вдох.
5. Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди – выдох.
6. Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа – делаем вдох.

 Комплексное использование этих средств позволяет мне решать задачи педагогики оздоровления: способствовать активизации биологических процессов вызываемых процессом обучения, повышать общую работоспособность организма, замедлять процесс утомления, активизировать двигательную активность обучающихся. Правильное речевое дыхание обеспечивает наилучшее звучание голоса. Своеобразный вдох и последующий правильный выдох создают условия для непрерывного и плавного звучания речи. Чтобы максимально скорректировать четкое благозвучное произношение уделяю внимание играм для развития речевого дыхания**. (Приложение № 2).**

**1.4. Упражнения для профилактики и коррекции осанки.**

 В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться.

 Результатом этого процесса является осанка. Осанка – приобретенное человеком в ходе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и движения. Мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положение позвоночного столба обычно развиты слабее. Неправильная, вынужденная поза во время обучения способствует прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата. Несоблюдение гигиенических норм обучения, неправильная посадка, не соответствующие возрасту физические нагрузки легко приводят к нарушениям осанки, связанным с чрезмерным увеличением или уменьшением выраженности изгибов позвоночника в шейном, грудном, поясничном отделах. Серьезным нарушением является сколиоз, при котором искривление позвоночника сопровождается смещением, поворотом и деформацией позвонков.

 Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактику нарушений осанки осуществляю в двух направлениях – это создание оптимальных гигиенических условий и в то же время проведение воспитательной работы. Упражнения для формирования осанки включаю в комплексы утренней гимнастики, физкультурных минуток и динамических пауз**. (Приложение № 3).**

 Рассаживая обучающихся, принимаю во внимание их состояние здоровья. Один раз в год (после зимних каникул) не нарушая принципов правильной посадки меняю местами обучающихся. Такая смена мест, во-первых, исключает одностороннюю ориентацию головы и туловища относительно доски, а во-вторых, создает более равномерные условия освещения.

**2. Совершенствование мелкой моторики кисти и пальцев рук средствами пальчиковых игр.**

 «Рука – вышедший наружу мозг», - писал Кант. Что он хотел сказать этим? Ни много ни мало, а именно то, что все глубинные психологические процессы, осознанные или неосознанные, отражаются в положении наших рук, жестикуляции, мелких движений пальцев. Ученые изучая деятельность детского мозга, психику отметили стимулирующее значение функции руки. Установлено, что уровень развития речи обучающихся находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. И если развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие. Как же связано развитие тонкой моторики с развитием речи обучающихся?

 В коре головного мозга речевая область расположена совсем рядом с двигательной. Она является собственно ее частью. При работе кисти и пальцев в коре возбуждается соответствующий центр. Далее возбуждение переходит на соседний цент – речедвигательный (центр Брокка), то есть активизируется речь обучающихся. Функция руки и речь развиваются параллельно. Совершенствование моторики – это совершенствование речи.

 При работе с обучающимися младших классов особое внимание уделяю развитию тонкокоординированных движений кистей рук, так как у обучающихся младшего школьного возраста кисти рук еще только формируются. Процесс письма в основном осуществляется мелкими червеобразными мышцами правой руки. Эти мышцы у обучающихся к началу школьного обучения еще недостаточно развиты. Окостенение костей запястья и фаланг пальцев завершается лишь в 10 – 13 лет. Чрезмерные двигательные нагрузки (непрерывное письмо) для обучающихся не желательны на данном этапе развития.

 Работу по развитию мелкой моторики провожу систематически уделяя ей по 5 -10 минут ежедневно. С этой целью использую пальчиковую гимнастику. Пальчиковая гимнастика увеличивает подвижность пальцев, развивает их силу и гибкость и, как следствие, улучшает почерк.

 Пальчиковую гимнастику применяю на уроках письма и развития речи, математики, рисования и труда.

 Упражнения подбираю с учетом возрастных особенностей обучающихся. Подбирая комплекс упражнений стараюсь вовлекать в движение все пальчики обучающихся, учитывая при этом два важных правила. Первое: пальцы левой и правой рук обучающихся нагружаю равномерно; второе: после каждого упражнения организовываю расслабление кистей и пальчиков обучающихся.

 Незрелость тонких движений руки, мышечно – суставного чувства не только усложняет освоение навыка письма, но и способствует быстрому утомлению и потери интереса обучающихся к занятиям. Для развития кисти руки, совершенствования мелкой моторики организовываю игры с мелкими игрушками, занятия с мелким конструктором, мозаикой, работу с пластилином, цветной бумагой .

 Выполнение различных практических работ помогают мне стимулировать развитие таких качеств у обучающихся, как точность произвольных движений руки, глазомер, аккуратность, сосредоточенность. Развивать пространственную ориентацию обучающихся, в частности, на листе бумаги. Развивать чувство ритма, умение согласовывать темп и ритм движений, слово и жест. Работу по совершенствовании моторики организовываю так, чтобы физические упражнения были направлены на включение в работу всего организма (поворот рук, ног, головы, глаз, мелких мышц пальцев рук) учитывая при этом разнообразие форм и средств используемых упражнений.

 **2.1. Массаж пальцев и ладоней руки.**

 Массаж – это система приемов механического воздействия на тело массируемого при помощи рук или специальных аппаратов.

 Массаж появился и развивался в связи с необходимостью оказания лечебной помощи и был одним из первых лечебных средств.

 Влияние массажа на мышцы обусловлено повышением их работоспособности при воздействии на утомленные мышцы. Массаж мышц у обучающихся, вынужденных находится в неподвижном состоянии или ограничивать свою подвижность, вызывает значительное повышение тонуса неработающих мышц, повышение их силы и выносливости. Массаж утомленных мышц снижает усталость, вызывает чувство бодрости, легкости, повышает работоспособность. При использовании массажа учитываю индивидуальные способности обучающихся, общее состояние на данный момент, степень утомления обучающихся. Принимая во внимание потенциальные возможности массажа, включаю в систему работы с обучающимися общие элементы самомассажа.

 Приведу пример используемого мною комплекса массажных игр и упражнений.

 **Массаж рук.**

1. Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны.
2. Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца.
3. Интенсивные движения большого пальца вперед – назад, вверх – вниз, по кругу.
4. Сгибание - разгибание всех пальцев одновременно.
5. Сгибание – разгибание руки в кистевом суставе.
6. Интенсивное растирание каждого пальца.
7. Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и фронтально – тыльных сторон**.**

 Для тренировки пальцев использую игры и упражнения с речевым сопровождением, включающие элементы массажа.

 Описанные выше игры и упражнения обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют выработке изолированных движений, развитию точности движений пальцев, формируют тонкие движения пальцев .

 **Приложение № 1.**

 **1.1 Гимнастика для глаз.**

**1. Пальминг.**

 Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца ( и правой, и левой руки) – на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое – то мгновение начнет казаться, что кто – то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

**2. Вверх - вниз, влево – вправо.**

 Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

**3. Круг.**

 Представьте себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

**4. Квадрат.**

 Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

**5. Покорчим рожи.**

 Я предлагаю изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

 Гримасочка ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. ( Затем изобразить кикимору, Бабу – ягу, бульдога, волка, мартышку).

**6. Рисование носом.**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

**7. Раскрашивание.**

 Я предлагаю детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

**8. Расширение поля зрения.**

 Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем – правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их … и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик ( и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик ( и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

**9. Буратино.**

 Предлагаю детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Я медленно начинаю считать от 1 до 8. дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами за кончиком носа.

**1.2 Корррекционно-оздоровительный комплекс упражнений для снятия зрительного напряжения.**

* Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5 – 6 раз с интервалом в 30 секунд.
* Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
* Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.
* Сесть, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть их на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз.
* Встать, посмотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды. Затем поставить палец руки на расстояние 25 – 30 сантиметров от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3 – 5 секунд. Опустить руку. Повторить 10 – 12 раз.
* Сесть, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течении 1 минуты.
* Сесть, голова не подвижна, медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно. Повторить 10 – 12 раз.
* Круговые вращения глазами в один и обратном направлении. Повторить 4 – 6 раз.

 **Приложение № 2.**

**Игры для развития речевого дыхания.**

**1. Чудо –нос.**

 После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание…

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим:

Глубже, шире.

**2. Охота.**

 Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними ( апельсин, духи, варенье).

**3. Шарик.**

 Я предлагаю детям представить, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, - дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счет 1 – 8 медленно выдыхают.

**4. Паровоз.**

Вариант 1.

 Я предлагаю сначала переводить дыхание после каждой строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит: «Ду – ду – у – у!

Я иду, иду, иду!»

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так – так, так – так.

Чуф – чуф, чуф – чуф.

Ш – ш – ш , у – у – у !

# Приехали!»

**Вариант 2.**

 Ускорять речитатив до максимального темпа, сопровождая его ходьбой на месте, переходящей в бег. Затем перейти на медленный темп, а в конце остановиться со звуком «пх» и расслабить все тело.

Я могу дышать, как паровоз, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу, чух, чух, чух.

Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.

**5. Каша кипит.**

 Вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых». Повторить не менее 8 раз.

**6. Ветерок.**

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох ( подул тихий ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок).

 **Приложение № 3.**

**1. Ходьба.**

а) на месте;

б) на носках, руки вверх;

в) на пятках, руки за голову.

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идем на пятках.

**2. Котик.**

*Лучик котика коснулся.*

*Котик сладко потянулся.*

**3. Самокоррекция.**

 Построиться в колонну. Раз – посмотреть налево; два – посмотреть направо. Подравняться.

*Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.*

*Смотрим влево, смотрим вправо.*

*Спинка ровная у нас,*

*А осанка – высший класс1*

**4. Елочки.**

«Ели» - стоя на носках, руки вверх.

«Елки» - руки в стороны, ступни ног прижаты к полу.

«Елочки» - присесть, руки вперед.

следить за спиной, спина прямая.

*Есть в лесу три полочки.*

*Ели – елки – елочки.*

*Лежат на елях небеса,*

*На елках – птичьи голоса,.*

*Внизу на елочках – роса.*

**5. Кузнечики.**

 Спина прямая, руки на поясе.

*Поднимайте плечики,*

*Прыгайте, кузнечики!*

*Прыг – скок, прыг – скок!*

*Сели, травушку покушали,*

*Тишину послушали.*

*Выше, выше, высоко!*

*Прыгай на носках легко!*

**6. В лесу.**

 Ноги слегка расставить. Руки на поясе. Шаги на месте, следить за положением туловища. Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед.

*Мы шли, шли, шли.*

*Земляничку нашли.*

*Сели, поели и опять пошли.*

Упражнение повторяется 3 – 4 раза, меняются только названия ягод (черничка, голубика, ежевика).

*Мы шли, шли,*

*Наконец, домой пришли.*

**7. Гуси шипят.**

 Исходное положение ( и.п.) – ноги врозь, руки за спину.

1 – наклон вперед, голову поднять, сказать: «Ш – ш – ш».

2 – и. п.

3 – снова наклон, руки в стороны – назад.

4 – и.п.

Упражнение повторить 5 раз.

**8. Оглянись.**

 И.п. –ноги слегка расставить, руки за голову.

1 – 2 – поворот вправо, хлопнуть по левой пятке правой рукой, сказать «хлоп».

3 – 4 – и.п.

То же в другую сторону. Повторить 4 раза.

**9. Равновесие.**

 Я предлагаю детям проверить свою осанку. Упражнение может выполняться как сидя, так и стоя.

Ребенок садиться прямо, распрямляет плечи, кладет себе на голову дневник или тетрадь. Стараясь удержать предмет на голове, считает до десяти.

 Разумное использование резервов игровой двигательной активности позволяет мне добиваться снижения негативных последствий учебной перегрузки, увеличивать уровень ежедневной двигательной активности обучающихся, совершенствовать их физические возможности, работать над коррекцией интеллектуальных способностей обучающихся, повышать психо- эмоциональную устойчивость и адаптационные резервы организма обучающихся с тем, чтобы в конечном счете способствовать сохранению и

укреплению здоровья. Поэтому можно сделать вывод, что создание учебной среды способствующей сохранению здоровья обучающихся, имеет важное значение в обучающемся процессе. Регулярное включение оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет мне на уроках целесообразно развивать и совершенствовать двигательные функции обучающихся. Реализуя принципы многообразия форм воздействия средствами игровой деятельности, прибегаю к нестандартным приемам работы с обучающимися.

 Например на уроках математики использую элементы самомассажа, комплексов упражнений для снятия напряжения, повышения тонуса организма добилась улучшения внимания обучающихся. Стимулируя напряжение мыслительной деятельности повысилась степень сообразительности отдельных обучающихся.

 На уроках чтения и развития речи используя элементы дыхательной гимнастики удалось создать эмоциональный фон, благоприятно воздействующий на технику чтения. При этом значительно улучшилось самочувствие обучающихся, они быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, повысилась продуктивность работы в учебно – познавательном процессе.

 На уроках письма и развития речи работая над развитием моторики средствами пальчиковых игр, у обучающихся улучшились каллиграфические навыки письма.

 Игровые приемы работы обычно воспринимаются детьми с радость в силу того, что отвечают возрастному стремлению детей к игре. Специфическое влияние игровых приемов и игровых элементов позволило преодолеть у одних учеников отставание в темпе работы на уроке, у других – замкнутость в коллективе сверстников. Увеличение ежедневной двигательной активности обучающихся средствами игровой деятельности положительно сказались на предотвращении утомления. Являясь действующим фактором двигательная активность позволяет мне активизировать физиологические процессы в организме детей, укреплять устойчивость организма к различного рода заболеваниям.

 **Список информационных источников.**

1.К.С. Бабина «Комплекс утренней гимнастики». М.: «Просвещение», 2000, 94 с..

2.В.М. Букатов, А.П. Ершова «Хрестоматия игровых приемов». М.: «Первое сентября», 2000, 212 с..

3.О.С. Газман, Н.Е. Харитонова «В школу с игрой». М.: «Просвещение», 1991, 96 с..

4.Г.Г. Галкина, Т.И. Дубинина «Пальцы помогают говорить». М.: Издательство «Гном и Д», 2005, 40 с..В.И.

5.С.А. Исаева «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе». М.: «Айрис Пресс», 2004, 43 с..

6.Квалько «Здоровье – сберегающие технологии в начальной школе 1 – 4 классы». М.: «ВАКО», 200

7.О. А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе». М.: «Т.Ц. Сфера», 2003, 144 с..

8.О.А. Степанова, О.А. Рыдзе «Дидактические игры на уроках в начальной школе». М.: «Сфера», 2003, 96 с.