**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

*Выступление на ШМО «Компетентностный подход как способ достижения новых качеств образования», 28.03.2013г.*

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…».

 В.А.Сухомлинский.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

**Цель:**

Сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задача педагога:**

сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний ученик приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его

**Физкультминутка – обязательный  элемент  здоровьесберегающей  организации  урока.**

   Обязательным  элементом  здоровьесберегающей  организации  урока, предотвращающим  утомление  учащихся  является  физкультминутка.

     Физкультминутки  положительно  влияют  на  аналитико-синтетическую  деятельность  мозга, активизируют  сердечно-сосудистую  и  дыхательные  системы, улучшают  кровоснабжение  внутренних  органов  и  работоспособность  нервной  системы. Время  начала  физкультминутки  определяется  самим  учителем. Физиологически  обоснованным  временем  для  ее  проведения  является  15 – 20-я  минута  урока.

      Двигательность  физкультурных  минуток  обычно  составляет  1 – 5 минут. Каждая  физминутка  включает  комплекс  из  3 – 4-х  правильно  подобранных  упражнений, повторяемых 4 – 6 раз. За  такое  короткое  время  удается  снять  общее  или  локальное  утомление, значительно  улучшить  самочувствие  детей.

Требования  к  проведению  физкультминуток:

    1) Комплексы  подбираются  в  зависимости  от  вида  урока, его содержания. Упражнения  должны  быть  разнообразны, так как  однообразие  снижает  интерес  к  ним, следовательно, их  результативность;

    2) Физминутки  должны  проводиться  на  начальном  этапе  утомления, выполнение  упражнений  при  сильном  утомлении  не  дает  желаемого  результата. Важно  обеспечить  позитивный  эмоциональный  настрой;

    3) Предпочтение  нужно  отдавать  упражнениям  для  утомленных  групп мышц;

    Обычно  физкультминутки  проводят  под  стихотворный  текст. При подборе  стихотворений  следует  обратить  внимание  на  следующее:

1. важно, чтобы  содержание  текста  сочеталось  с  темой  урока;
2. преимущество  отдается  стихам  с  четким  ритмом;

текст  произносится  учителем  или  воспроизводится  в  записи, т.к. при  произнесении  текста  детьми  у  них  может  сбиваться  дыхание.

Виды  физкультминуток:

1. упражнения  для  снятия  общего  или  локального  утомления;
2. упражнения  для  кистей  рук;
3. гимнастика  для  глаз;
4. гимнастика  для  слуха;
5. упражнения, корректирующие  осанку;

дыхательная  гимнастика.

     Возможные  ошибки  при  использовании  физкультминуток:

  - подбор  упражнений  без  учета  вида  деятельности  на  данном  уроке;

  - увеличение  или  уменьшение  продолжительности  упражнений (без  принятия  во  внимание  степени  утомления  детей);

  - выполнение  движений  с  недостаточной  амплитудой.

Рекомендации  по  выбору  вида  физкультминутки  в  зависимости  от  преобладающей  деятельности  учащихся  на  уроке.

  1.Преобладающий  вид  деятельности  на  уроке – письмо.

   В  процессе  письма  школьник, как  правило, пишет  не  рукой, а «всем  телом». Мышцы  ребенка, поддерживающие  позу  и  принимающие  участие  в  письме, находятся  в  состоянии  длительного  статического  напряжения. Поэтому  рекомендуются:

1. упражнения  для  снятия  общего  или  локального  утомления;
2. упражнения  для  кистей  рук.

 2.Преобладающий  вид  деятельности  на  уроке – чтение.

   Нагрузка  на  глаза  у  современного  ребенка  огромная, а  отдыхают  они  только  во  время  сна, поэтому  необходимо  расширять  зрительно-пространственную  активность  в  режиме  школьного  урока  и  использовать  гимнастику  для  глаз.

 3.Преобладающий  вид  деятельности  на  уроке – слушание  и  говорение.

     Работа  над  слухом  благотворно  воздействует  на  органы  зрения, поэтому  на  данном  типе  урока  используют  гимнастику  для  слуха.

    Дыхательные  упражнения  помогают  повысить  возбудимость  коры  больших  полушарий  мозга,  активизировать  детей  на  уроке, для  этого  используют: дыхательную  гимнастику.

  ***Физкультминутка для рук. Проводится сидя, дети не встают из-за парт.***

Правая ладошка, левая ладошка (*ладони прижимаются одна к другой, трутся друг о друга).*

Наступила вам пора отдохнуть немножко (*пальцы переплетаются, сжимаясь-разжимаясь).*

Правой ручкой потрясем *(встряхивание правой кистью).*

Левой ручкой потрясем *(встряхивание левой кистью).*

С неба звездочки достанем и в тетрадку соберем (*дети поочередно тянутся правой и левой руками к потолку и «собирают с неба звездочки»).*

Раз, два, три, четыре, пять - надо пальцы посчитать  *(касание пальцами одной руки пальцев другой: большой к большому, указательный к указательному и т.д.).*

Чтобы ровно и красивовсе в тетрадке написать (*поочередное поглаживание кистью одной руки кисти другой).*

***На ногах носки и пятки тоже просят физзарядки.***

Мы носками постучим (пятки стоят на полу, носки поочерёдно стучат по полу)

Мы поставим пятки (все наоборот)

Вот мы ходим, как медведь (переваливание на внешних сторонах стоп с ноги на ногу),

Скачем, как зайчатки (подскоки на носках на двух ногах).

Вот козлёнок на лугу (ноги врозь/скрестно),

Вот машина едет (руки «рулят»),

А за ними мчится гусь

На велосипеде (упражнение «велосипедик»).

***Весёлая физкультминутка общего характера.***

Жил-был зайчик,

Длинные ушки (руки вверх, работает только кисть, вперед-назад)

Отморозил зайчик

Носик на опушке (приседание вправо-влево, при этом показываем указательным пальчиком на носик).

Отморозил носик,

Отморозил хвостик (приседания вправо-влево, руки на поясе)

И поехал греться (волнообразное движение правой - левой рукой)

К ребятишкам в гости (наклон вперед, руки разводим в стороны).

Там тепло и славно (наклоны вправо – влево, руки, ладошками вместе под щечку),

Волка нет (руки вперед, указательными пальчиками вправо - влево).

И дают морковку на обед (руки вперед, показываем большие пальчики).

***Физкультминутка для глаз. Дети остаются сидеть за партами.***

Глазкам нужно отдохнуть (*ребята закрывают глаза).*

Нужно глубоко вздохнуть (*глубокий вдох, глаза все так же закрыты).*

Глаза по кругу побегут (*глаза открыты, движение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки).*

Много-много раз моргнут (*частое моргание глазами).*

Глазкам стало хорошо (*легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз).*

Увидят мои глазки все ( *глаза широко открыть, на лице широкая улыбка).*

**Релаксационные упражнения.**

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - ля этого не требуется специального образования и даже природного дара. Все релаксационные упражнения носят игровой характер, каждому из них даётся образное название

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет лучше понять свои чувства. В результате ребенок владеет собой, контролирует свои негативные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

***1. Снежная баба***

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы «лепите снежную бабу»:

«Слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась *(нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу)*. Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул холодный-холодный ветер, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова *(попросить ребенка напрячь голову и шею)*, потом плечи *(напрячь плечи)*, потом туловище и руки *(ребенок напрягает туловище и руки)*. А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежную баба своими ножками *(сильно напрягает ноги)*, и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило ее отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова *(ребенок свободно опускает голову)*, потом плечи *(расслабляет и опускает плечи)*, потом руки *(мягко опускает руки)*, потом туловище *(ребенок, как бы оседая, наклоняется вперед)*, а потом и ноги *(ноги мягко сгибаются в коленях)*. Ребенок сначала садится, потом ложится на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

***2. Апельсин***

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин. Пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8–10 секунд).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка теплая, мягкая, отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. Та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукт).

***3. Сдвинь камень***

Ребенок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы немного сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8–12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение: «Нога теплая, мягкая, отдыхает...» Затем то же самое проделывается с левой ногой.

***4. Черепаха***

Упражнение выполняется лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь, а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь) (5–10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки, ножки стали теплыми и опять появились из-под панциря – спина расслабляется (5–10 секунд).

***5. Расслабление в позе морской звезды***

Ребенок закрывает глаза и представляет место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем он представляет, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения – 1–2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

***6. Муха***

Ребенок сидит удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно он представляет, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка – не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

***7. Воздушный шар***

Ребенок встает, закрывает глаза, руки поднимает вверх, набирает воздух и представляет, что он большой воздушный шар, наполненный воздухом.

Постояв в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела, надо представить себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинаем выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запоминаем ощущения в состоянии расслабления. Выполняем упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

***8. Штанга Ралли***

По команде “едем на гоночной машине” вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — “крепко держимся за руль”, туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10-15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления. Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем, подняв над головой. Упражнение проводить 10-15 сек. Сосредоточить внимание на состоянии напряжения в мышцах рук, ног, туловища. “Бросить штангу” — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают. Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

***9. Маятник***

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются.

***10. Неваляшка***

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10-15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.Все релаксационные упражнения носят игровой характер, каждому из них даётся образное название Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются.

**Психогимнастика**

Психогимнастика родилась на стыке практической психологии и актерского искусства выразительных движений. Наши переживания и чувства "прочитываются" окружающими по глазам, по наклону головы, по походке, по движениям рук и губ. Большую часть информации друг о друге мы получаем при помощи невербального, бессловесного языка - языка мимики и жестов

Цель упражнений : снять психомышечное напряжение

**Упражнение «Головы дракона».** Каждый ребенок — голова дракона. Ему необходимо загадать и изобразить одно из настроений, причем нельзя повторять предыдущую «голову».

**Упражнение «Фокус».** Фокусник посадил в чемодан кролика, закрыл его, но сразу же открыл. Там вместо кролика сидел петух! Вот это да! Мальчик очень удивился тому, что произошло.

**Игра «Цветок».** Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

**Этюд «После дождя».** Жаркое лето, только прошел дождь. Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

**Игра «Снег».** Дети получают по листу белой бумаги, из которой они в течение трех минут делают «снег». Затем играющие по очереди подбрасывают вверх свои «снежинки», стараясь «засыпать» ими как можно больше окружающих. По окончании ведущий подводит итог: дети испытывали радость и подтверждение тому их улыбки и веселые лица.

**Упражнение«Пятерка».** Ваня неважно учился, в основном на тройки. Однажды он пришел домой какой-то загадочный. Папа забеспокоился: уж не случилось ли чего? «Дай-ка твой дневник», — строго сказал он. И вдруг глаза его округлились: в дневнике у Вани было две пятерки! После выполнения задания дети по просьбе ведущего вспоминают случаи, когда они больше всего удивлялись.

**Игра «Ошибка».** Каждый раз, когда водящий ошибается при назывании игрока, остальные удивляются.

**Ожидаемый результат**.

Сохранение и укрепление здоровья детей. Создание комфортного психо-эмоционального климата на занятиях. Формирование культуры здоровья. Удовлетворённость участников педагогического процесса ходом и результатами проекта ЗСТ

**Литература:** В.Н. Ирхин,И.В. Ирхина Школа здоровья: практические материалы по валеологизации образовательной системы БГПУ, 2000г.

В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина «Валеологически обоснованный урок в современной школе»

Санитарно-эпидемиологические правила СанПин 2.4.2. 1178-02

Е.З.Пужаева и др. «Валеосфера ребёнка»