Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №13»

**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**в начальной школе»**

Выполнила учитель начальных классов Короп Лариса Владимировна

2023 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Введение

II. Основная часть

1. Общее понятие технологии обучения.

2. Теоретическая часть.

3. Практическая часть.

III. Заключение

IV. Список использованной литературы.

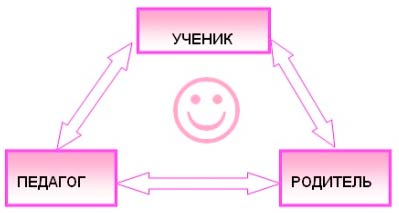
V. Приложения

**I. Введение**

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является школа, т.к. более 70 % времени его бодрствования связаны со школой. Школа - один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. В последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей. Все это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит все население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей, а значит и всего общества. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация являются главными причинами этому.

Положительного результата, добиться можно только решая проблему комплексно, через развитие и сохранение здоровья всех участников образовательного процесса.



Здоровье — основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Самое популярное определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: « Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Основываясь на данном определении, выделяют следующие компоненты здоровья:

- здоровье физическое — это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. Отсюда следует, что физическая активность — естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении. Физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка.

- здоровье психическое — это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Таким образом, психическая активность — потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни.

- здоровье нравственное — это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Все это находится в постоянной взаимосвязи и является психолого-педагогическим пространством. Оно воспитывает, обучает, формирует картину мира, которая прочно укладывается в сознании ребенка и остается как основа культуры человека и общества в целом. Заболеваемость же детей автоматически становится лишь показателем грамотности построенной среды, в которой обучаются и воспитываются дети.

**II.** **Основная часть**

1.Общее понятие технологии обучения

Идея непрерывного образования может быть реализована в современных условиях, если школы смогут эффективно решить задачи по передаче накопленного опыта молодому поколению: обучить методам работы с информацией, методам создания новых знаний, а самое важное, методам поддержания необходимого уровня знаний о развивающемся мире.

Поэтому каждому учителю и учащемуся для овладения процессами «преподавания» и «учения» «желательно владеть тремя языками: родным языком, языком науки, языком технологии», рассматривая их как основы профессиональной деятельности.

С помощью технологии любая информация переводится на язык практических решений. Технология - это и способы деятельности, и то, как личность участвует в деятельности.

Сегодня в образовании активно внедряются новые образовательные технологии. Под технологиями понимаются такие стратегии образования, которые требуют усвоения не только определенных знаний, но и навыков его получения, что предполагает особую методическую загруженность образовательного процесса. В современном образовании данный термин используется для таких образовательных практик, которые не вписываются в традиционный образовательный процесс. По существу, данным термином обозначают методологические инновации в образовании, которые получают все большее распространение в образовании.

Сущность образовательных технологий выражается в том, что изменяется характер и способ образования. Наряду с развитием умственного потенциала учащихся происходит личностное развитие, т.е. сам процесс образования предполагает иную позицию учителя и ученика в образовании: они выступают как равноправные участники образовательного процесса. Ведь технология обучения – это последовательность процедур и операций, составляющих в совокупности целостную дидактическую систему, реализация которой в педагогической практике приводит к достижению гарантированных целей обучения и воспитания.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

2. Теоретическая часть.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения на современном этапе негативные «школьные» факторы здоровья:

интенсификация учебного процесса;

недостаток двигательной активности учащихся;

несоблюдение гигиенических требований;

перегрузка учебных программ;

несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся;

стрессовые воздействия авторитарной педагогики;

отсутствие индивидуального подхода к учащимся;

неправильное питание;

несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;

недостаточная подготовка педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;

неблагополучное состояние здоровья самих педагогов.

Детей на основании результатов медицинских осмотров распределяют по 5 группам здоровья.

Первая группа — это школьники, у которых отсутствуют хронические заболевания, небольшие или редко болевшие за период наблюдения и имеющие нормальное, соответствующее возрасту физическое и нервно-психическое развитие.

Вторую группу составляют дети и подростки, не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также часто или длительно болеющие.

Третья группа объединяет тех, кто имеет хронические заболевания или врожденную патологию в состоянии компенсации с редкими и нетяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия.

К четвертой группе относятся учащиеся с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения, с затяжным периодом реконвалесценции после острых заболеваний.

В пятую группу включаются больные с тяжелыми хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации и со значительно сниженными функциональными возможностями.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Цель современной школы — подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые впоследствии школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно пригодятся ему.

Достижение названной цели в сегодняшней -воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения — обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Стратегические цели ориентированы

на длительный период. Это формирование системы знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения, развитие интеллекта, памяти, мышления...

Тактические цели ориентированы на короткий промежуток времени — урок, занятие.

Выделяют следующие задачи здоровьесберегающих технологий: 1.Образовательные (направлены на формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания, обучения знаниям, методическим умениям и знаниям). 2.Воспитательные ( направлены на формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия).

3.Оздоровительные ( направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний ).

4.Прикладные задачи (направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний во время игр, физкультурных занятий).

Принципы здоровьесберегающих технологий:

принцип «Не навреди!»;

принцип сознательности и активности;

принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;

принцип систематичности и последовательности;

принцип доступности и индивидуализации;

принцип всестороннего и гармонического развития личности;

принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса;

принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников;

принцип комплексного сквозного подхода;

принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей и др.

Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Средства здоровьесберегающих образовательных технологий включают в себя:

средства двигательной направленности (физические упражнения, гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, танцевальные упражнения);

оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, витаминотерапия);

гигиенические факторы ( выполнение санитарно-гигиенических требований, проветривание и влажная уборка помещений, соблюдение общего режима дня).

Использую следующие методы здоровьесберегающих технологий: фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы, метод индивидуальных заданий.

3. Практическая часть.

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия:

1. Утренняя зарядка. В начале каждой учебной недели перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

2. Игровые перемены. Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут межу уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

3. Дни здоровья. Подробнее хотелось бы остановиться на уроках здоровья, которые провожу раз в месяц. Темы подбираю разные, актуальные для учеников данного класса. Здоровья для учеников первого класса, главная цель которых всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника. Темы таких уроков: «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровья» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

4. Мини-проекты на тему «Сохранение здоровья». А вот с третьеклассниками решила заняться этой проблемой на уроках проектной деятельности. В течение года составлялись индивидуально-групповые мини-проекты на тему «Сохранение здоровья» .

Работа над проектами строилась таким образом: сначала выявляли проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собрали пословицы о здоровье; после этого каждый выбрал подходящие своей теме пословицы.

В 3 классе уроки проектной деятельности посвятили озеленению класса. Каждый ученик работал над индивидуальным проектом, выбрав для себя определенное комнатное растение, не только декоративно-привлекательное, но и приносящее пользу здоровья человека. Сначала он выполнял поисковую работу, заполняя черновой рабочий лист. Одним из пунктов «Рабочего листа» являлось определение пользы растения. В результате был составлен содержательный определитель полезных комнатных растений под названием «Сад на подоконнике. Красота или польза?». Например, фиалка: способствует улучшению настроения, обладает способностью успокаивать, снижает артериальное давление и т.д.; золотой ус: выделяя фитонциды, растение уничтожает бактерии, дает прилив сил, бодрости и улучшает самочувствие; пеларгония: её пахучие эфирные масла освежают воздух, очищая его от вредных примесей, считается, что она обладает положительной для человека энергией; и другие.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированные занятия с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамической паузы, разучивание физических упражнений и другое. Несомненно лучшими методами сохранения работоспособности во время урока является смена форм работы ученика. Но учитывая, что динамичность активного снимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего выполнения задания. Переключение с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

Физминутки применяются на разных этапах занятий для тренировки и разминки определенных частей тела и органов.

Разработаны специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения , для осанки.

Перечень дополнительных направлений работы для формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни, для создания условий сохранения здоровья младших школьников такой:.

- проведение специальных клубных часов по формированию здорового образа жизни, часы гигиены. Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и другие.

- проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда.

- оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой), витаминизация.

- организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

- необходимым условием эффективности использования здоровье сберегающих технологий в начальных классах является соблюдение режима дня.

- физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах занимает особое место.

Двигательная активность — биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, а также не только их физическое, но и общее развитие.

- режим дня — важнейший фактор здоровья и воспитания детей. Рациональная, научно обоснованная организация учения, труда и отдыха учащихся создает условия для их психофизиологического, физиологического и личностного развития: формирует регулятивные процессы, закрепляет организационные навыки.

- режим группы строится в соответствии с гигиеническими и педагогическими требованиями. Он характеризуется определенным расположением урочных и внеурочных занятий в течение дня, недели, года. Его структура складывается из следующих частей: уроки, активный отдых, внеурочная деятельность, занятия по интересам, прогулки, экскурсии. Переход к игровым формам занятий способствует снятию утомления.

- активный отдых, подвижные игры на свежем воздухе оказывают большой положительный эффект в функциональном состоянии организма ребенка. Также систематический отдых на открытом воздухе оказывает закаливающее, оздоровительное влияние на организм школьников.

Современные дети знают мало игр. Поэтому, учитывая индивидуальные особенности детей, сначала знакомлю учащихся с правилами той или иной подвижной игры, помогаю организовать игру, чтобы в дальнейшем дети могли играть без учителя. Во время прогулки предлагаю детям известные для них игры.

Подвижные игры подбираю в соответствии с программой по физической культуре с учетом закономерностей возрастного развития детей. Стараюсь охватить всех детей, дать им достаточную физическую нагрузку.

Если выход на улицу по каким-либо причинам невозможен, предусматриваю двигательную активность в спортивном зале. При этом использую простое физкультурное оборудование: мячи, обручи, кегли, скакалки.

Нельзя не упомянуть, что в работе с родителями большое место занимают совместные спортивно-оздоровительные классные и внеклассные мероприятия:

- эстафеты «Папа, мама, я, спортивная семья», - «Шуточные веселые старты между мальчиками и папами».

- участие во Всероссийских забегах: «Кросс Нации», «Лыжня России».

- походы в лес (на реку Суда – осень, на лыжах – зима)

- поездки в пределах и за пределы области: Великий Устюг, Санкт-Петербург, Вологда, Починок, Медовый хуторок, Мышкин, Ярославль, Кукобой и др.

**III. Заключение.**

Работая над темой, наблюдения за три года показали, что использование здоровье сберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни занимает первое место среди ценностей человека в нашей стране. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников: в 1 классе (2017-2018 г.) - переболело простудными заболеваниями около 85 % , то к концу 4 класса (2020-2021) процент заболевших снизился до 56%.

Говорят: «В здоровом теле – здоровый дух», и не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

IV. **Список использованной литературы.**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. Свердловск, 1994.

2. Акимов М.К., Козлова В.Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников учет и коррекция. Москва, «Академия», 2002.

3. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М., 1971.

4. Анисимова Н.В., Каралашвили Е.А. Гигиеническая оценка условий обучения школьников. М.: Сфера, 2002

5. Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А. Здоровый образ жизни. Е., 1999г.

6. Балье Л.В., Барканова СВ. Формирование здорового образа жизни российских подростков. М.: «Владос», 2003г.

7. Зайцев Г.К. Твое здоровье. С-П.: Детство - пресс, 2001.

8. Касаткина В.Н. Педагогика здоровья. М.: Линка - Пресс, 2001.

9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004.

10. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.

11. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М., 2001.

12. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004.

13. Мильман И.И. Охрана здоровья. – М., 1995.

14. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – СПб, 1997.

**V. Комплекс физических упражнений**

1) Ходьба на месте – дыхание равномерное.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Разводим руки в стороны, вытягиваем вперед, поднимаем вверх – вдох. Возвращаемся в исходное положение – выдох.

И.п.: cтоя, одну ногу согнуть и поднять колено к животу – выдох, вернуться в исходное положение – вдох. То же с другой ногой.

Присесть – выдох, встать – вдох.

2)Упражнения для мышц рук.

«Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

3) Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

Руки

Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.

подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

4) Упражнения для глаз.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

С помощью подобных офтальмотренажёров (цветы, пирамидки, тарелки) развиваются зрительно-моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция, чувство локализации в пространстве.

5) На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

6) С целью стимулирования мыслительных процессов проводим мозговую гимнастику.

Качание головой.

Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

Ленивые восьмерки.

(упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания ) : нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки « по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

Шапка для размышлений.

( улучшает внимание, ясность восприятия и речь ): « наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

Моргания.

(полезно при всех видах нарушения зрения) : моргайте на каждый вдох и выдох.

Вижу палец.

Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, смотреть на палец в течении 4 – 5 сек, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4 – 6 сек, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4 – 6 раз.

7) Научить школьников контролировать своё эмоциональное состояние помогают аутотренинги, минуты релаксации.

Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения учебного материала. Предлагаю комплекс игр на релаксацию.

«Водопад»

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните…

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам… Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами…( пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

8) Упражнения на расслабление всего организма:

“Снежная баба”.

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Тишина».

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.