Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Двигательный режим имеет важное значение в жизни детей младшего школьного возраста. В этот период идет бурный рост и становление организма ребенка, двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие и работоспособность. Длительная неподвижность ребенка в течение 4-5 уроков в сидячем положении приводит к застою крови в области нижних конечностей, таза, живота, ухудшается кровоснабжение головного мозга, что отрицательно сказывается на жизнедеятельности нервных клеток, а, следовательно, на внимании детей.

1-4-е классы – в течение урока ученик может активно работать 15-20 минут. Далее он начинает утомляться, отвлекаться, снижается его работоспособность. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя начальных классов. Во время уроков значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, мышцы работающей руки. Правильный подбор 3-4 физкультминуток значительно снижает утомление и улучшает внимание учащихся. Проведение физкультминутки во время урока имеет и оздоровительную направленность, являясь корригирующей гимнастикой, предупреждает появление сколиоза.

 Физкультминутка состоит из комплекса, включающего 3-4 упражнения на потягивание, упражнения для рук, туловища, ног, головы. Упражнения эти простые, не требуют сложной координации движения. В зависимости от видов деятельности их можно выполнять сидя, стоя. Продолжительность – 1-2 минуты. В осеннее-весенний период физкультминутка проводится при открытой форточке. Дети очень любят эти физкультминутки.

 Эти упражнения можно разнообразить, изменить темп выполнения упражнений. Такие физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой.

 Очень нравятся детям **физкультминутки в стихах**:

 «Буратино потянулся,

 Раз – нагнулся, два – нагнулся,

 Руки в стороны развел,

Видно ключик не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

 Нужно на носочки встать»

«Ветер дует нам в лицо,

 Закачалось деревцо,

 Деревцо все выше, выше,

 А ребята – тише, тише»

«Раз, два – выше голова

 Три, четыре – руки шире

 Пять, шесть – всем присесть

 Семь, восемь – встать попросим

 Девять, десять – тихо сесть

«Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась!

 Раз – росой она умылась, два – изящно покрутилась,

 Три – нагнулась и присела, на четыре – улетела!»

 В семилетнем возрасте опорно – двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться. Результатом этого является осанка. Осанка – это приобретение человеком в ходе роста и развития привычное, непринуждённое положение тела. Мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабее. Поэтому неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий способствует прогрессированию нарушений опорно – двигательного аппарата. Несоблюдение гигиенических норм, неправильная посадка, не соответствие возрасту физические нагрузки могут легко привести к нарушению осанки, связанным с чрезмерным увеличением или уменьшением выраженности изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах. Серьёзным нарушением является сколиоз, при котором искривление позвоночника сопровождается смещением, поворотом и деформацией позвонков.

 Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях – это создание оптимальных гигиенических условий и в то же время проведение упражнений в течение дня.

 **Ходьба.**

 а\ на месте;

 б\ на носках, руки вверху;

 в\ на пятках, руки за головой.

 Мы проверили осанку

 И свели лопатки.

 Мы походим на носках,

 Мы идём на пятках.

 **Котик.**

 Лучик котика коснулся,

 Котик сладко потянулся.

 **Самокоррекция.**

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

 Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.

 Смотрим влево, смотрим вправо.

 Спинка ровная у нас,

 А осанка – высший класс.

 **Ёлочки.**

«Ели» -стоя на носках, руки вверх.

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

«Ёлочки» - присесть, руки вперёд.

Следить за спиной, спина прямая.

 Есть в лесу три полочки-

 Ели – ёлки – ёлочки.

 Лежат на елях небеса,

 На ёлках – птичьи голоса,

 Внизу на ёлочках – роса.

 **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!

 **Аист.**

Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую ногу, то левую, согнутую в колене. И так же плавно опускаются.

 -Аист, аист длинноногий,

 покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

 -Топай правою ногою,

 Топай левою ногою,

 Снова - правою ногою,

 Снова – левою ногою.

 После - правою ногою,

 После – левою ногою,

 И тогда придёшь домой.

 **Зимняя зарядка.**

Следить за положением туловища и рук.

 Чтобы сильным стать и ловким,

 Приступаем к тренировке.

 Носом вдох, а выдох ртом.

 Дышим глубже, а потом

 Шаг на месте, не спеша.

 Как погода хороша!

 Не боимся мы пороши,

 Ловим снег – хлопок в ладоши.

 Руки в стороны, по швам.

 Хватит снега нам и вам.

 Мы теперь метатели, бьём по неприятелю.

 Размахнись рукой – бросок!

 Прямо в цель летит снежок.

 **В лесу.**

Ноги на ширине плеч.

Руки на поясе. Шаги на месте, следить за положением туловища. Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперёд.

 Мы шли, шли, шли.

 Земляничку нашли.

 Сели, поели и опять пошли.

Упражнение повторяется 3-4 раза, меняются только названия ягод.

 Мы шли, шли, шли,

 Наконец, домой пришли.

 На уроках учителя начальной школы используют игры на внимание и физкультминутки для профилактики заболеваний органов зрения (зарядка для глаз), массаж активных точек на лице и пальчиках: «Водичка, водичка…», «Пальчики» и др. («Мои первые прописи», О.В.Узорова, Е.А.Нефедова, 1 класс)

1. Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке будут буковки писать.

1. Идет по парте человечек, переставляет ножки.

А если ножки смотрят вверх, что получилось? Рожки!

1. Мы пришли смотреть балет, гаснет в зале верхний свет.

Ах, какой балет хороший! Мы похлопаем в ладоши!

1. Чтобы нам добыть огонь, трем ладонью о ладонь.

Вдруг ладошка заискрится, и бумажка загорится.

1. Наши пальчики согнем и другой рукой согнем.

Раз, два, три, четыре, пять – будем сверху нажимать.

1. Наши пальчики сцепились и тянулись, и крутились.

Каждый хочет победить и награду получить.

1. А теперь одну ладошку развернем наоборот

И похлопаем немножко – пусть другая отдохнет.

1. Руки вытянем вперед, а потом свои ладошки

Развернем наоборот и похлопаем немножко.

1. Вот идет по полю гусь. Он не страшный, ты не трусь.

Он тебя совсем не тронет, только клюв к земле наклонит.

1. В парке есть глубокий пруд, караси в пруду живут.

Чтобы стаю нам догнать, нужно хвостиком махать.

1. «Я сильней наверняка!» - молвит правая рука.

«Почему же? Вот и нет!» - спорит левая в ответ.

1. Пара ножниц есть у нас, пригодятся нам не раз.

Кто из нас такой отважный, что разрежет лист бумажный?

1. Вася, Петя, Миша, Боря сели рядом на заборе.

Малыши сидят, мечтают, вместе ножками качают.

 Веселые стихи помогают учащимся снять моральное напряжение, пальчикам – дать полноценный отдых.

 Пальчиковая гимнастика приносит и огромную пользу. На пальцах и ладонях есть «активные точки» - массаж этих точек улучшает работу мозга, положительно сказывается на самочувствии учащихся.

При работе с учащимися младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для развития тонкокоординированных движений кистей рук. У детей младшего школьного возраста кисти рук ещё только формируются и чрезмерные двигательные нагрузки (непрерывное письмо) для них нежелательны. Процесс письма в основном осуществляется мелкими червеобразными мышцами правой руки, эти мышцы у ребёнка к началу школьного обучения ещё недостаточно развиты. Известно, что формирование кисти рук к 7 годам не заканчивается. Окостенение костей запястья и фаланг пальцев завершается лишь в 10-13 лет. Гигиенические исследования подтвердили необходимость ограничения письменных работ в 1-ом классе 7 – 10 минутами (В.М.Зубков). Установлена также оптимальная длительность непрерывного письма для детей 1-го класса – от 3 до 5 минут 20 секунд (Н.Н.Куинджи), в 4-ом классе беспрерывное письмо может осуществляться уже в течение 17-20 минут.

 **Здравствуйте.**

 Дети поочерёдно касаются подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой же руки.

 Подушечками пальцев одной руки дети поочерёдно касаются подушечек пальцев другой руки

 **Лесная история.**

 Выбежали зайки на поляну. Прыг-скок, прыг-скок.

Отрывистыми движениями дети барабанят подушечками пальцев по парте, изображая зайчиков.

 Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно.

Дети мягко нажимают на подушечки пальцев, касаясь парты.

 Лиса шла не только тихо, но и незаметно. Своим хвостом она заметала следы.

Дети имитируют движения хвоста, покачивая кистью то в одну, то в другую сторону.

 Зайцы увидели её и бросились врассыпную.

Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки.

 **Солнышко.**

 Как светит солнышко летом ?

Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.

 Как светит солнышко осенью?

Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.

 Как светит солнышко зимой?

Пальцы собираются в щепотку.

 **Моем ручки.**

Дети повторяют знакомые движения, совершаемые при мытье рук.

 **Волны.**

Пальцы сцеплены в замок. Поочерёдно открывая и закрывая ладонь, дети имитируют движение волны.

 **Ребро, ладонь, кулак.**

Дети работают обеими руками одновременно. Поочерёдно на парту кладут ребро ладони, открытую ладонь и кулак.

 **Семья.**

Пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Локти стоят на столе. Начиная с мизинца, дети одновременно раскрывают оба кулачка, поднимая по одному пальчику.

 Этот пальчик – бабушка.

 Этот пальчик – дедушка.

 Этот пальчик - папа.

 Этот пальчик – мама.

 Этот пальчик – я.

 Вот и вся моя семья.

 **Ёлка.**

 Ёлка быстро получается,

 Если пальчики сцепляются.

 Локотки ты подними,

 Пальчики ты разведи.

Пальцы сцепляются в замок. Затем пальцы поднимаются вверх и опускаются вниз. Получается ёлочка.

 **Солнечные зайчики.**

 Мы писали, мы писали,

 Наши пальчики устали.

 Вы скачите, пальчики,

 Как солнечные зайчики.

 Прыг-скок, прыг-скок,

 Прискакали на лужок.

 Ветер травушку качает,

 Влево, вправо наклоняет.

 Вы не бойтесь ветра, зайки,

 Веселитесь на лужайке.

Дети придумывают на каждую строчку жесты, изображающие движения зайчиков.

 **Домик.**

 Раз, два, три, четыре, пять.

Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого пальца.

 Вышли пальчики гулять.

Ритмично разжимаем все пальцы вместе.

 Раз, два, три, четыре, пять.

Поочерёдно сжимаем широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.

 В домик спрятались опять.

Возвращаются в исходное положение.

 **Ручки.**

 Где ладошки - тут? Тут.

Дети показывают открытые ладошки.

 На ладошках – пруд? Пруд.

Хлопают в ладоши. Потом на каждую строчку стихотворения массируют каждый пальчик.

 Палец большой – гусь молодой.

 Указательный палец – поймал.

 Средний палец – пощипал.

 Этот пальчик – печь топил.

 Этот пальчик – суп варил.

 Полетел гусь прямо в рот. Вот.

Очень важно на уроках делать гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, гимнастика для улучшения слуха.

 Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

 Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к чёткому видению отдельных предметов. Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями школьного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

 **1. Вверх-вниз, влево-вправо.**

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

 **2. Круг.**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

 **3. Квадрат.**

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

**4**. **Рисование носом.**

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинными рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

 Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха:

 **1.** Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.

 **2.** Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.

 **3.** Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.

 **4.** Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.

 **5.** Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.

 **6.** Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.

 **7.** Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.

 **8.** теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

 При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребёнок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объём каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

 **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.

 **Охота.**

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

 **Ныряние.**

Нужно два раза глубоко вдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребёнок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

 **Шарик.**

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счёт -1, 2, 3, 4 – дети делают 4 глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают.

 **Скороговорки.**

 -музыкальные.

После глубокого вдоха поётся любой слог. Важно стараться петь на одном дыхании и делать вдох лишь тогда, когда воздух полностью заканчивается.

 -речитатив.

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух заканчивается, ребёнок должен запомнить сколько Егорок он назвал.

 « На Егорке возле горки жили тридцать три Егорки : раз Егорка, два Егорка, три Егорка…»

 **Каша кипит.**

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

 **Ветерок.**

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

Можно взять полоску бумаги и дуть на неё легонько.

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести *ароматотерапию.* Эту технологию можно использовать при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой используются бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока). Во всех классах много комнатных растений, которые очищают воздух.

Большое внимание необходимо уделять рассаживанию учащихся. Рассаживая учащихся, принимать во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух и склонность к простудным заболеваниям. Детей небольшого роста усаживать ближе к доске, более рослых – сзади. Один раз в месяц менять местами учеников, не нарушая принципов правильной осанки. Такая смена мест, во-первых, исключает одностороннюю ориентацию головы и туловища относительно доски; во-вторых, создает более равномерные условия освещения.

Информационные ресурсы

1. Ильющенков В.В. Берсенева Т.А. Здоровье и образование.-СПб., 1993.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
4. Попов С.В. О физическом благополучии школьников.- СПб.: Союз,1997.
5. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе» - М.: АРКТИ, 2005
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» - Ростов н/Д: Феникс, 2006.
7. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
8. Ткачёва В.И. Играем каждый день// Методические рекомендации.-Мн.: НИО,2001.
9. Цыбина С.А. «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» - Волгоград: Учитель, 2009.
10. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
11. http://www.shkolnymir.info/. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.