**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 20 города Ейска**

**Краснодарского края**

**Тема: «Здоровьесберегающие**

**мероприятия в учебном процессе**

**начальной школы»**

Автор опыта:

Киримлиди Галина Ивановна,

учитель начальных классов

Ейск 2010

# Оглавление

1. Информационная карта педагогического опыта
2. Структура целостного описания опыта
3. Технология педагогического опыта
4. Результативность опыта
5. Библиографический список
6. Рецензия на целостное описание опыта
7. Приложения

# 2. Структура целостного описания передового педагогического опыта

**Условия возникновения, становления опыта.**

Разработкой проблемы автор стала заниматься с 2007 года с учащимися начальной школы МОУ СОШ № 20 г.Ейска краснодарского края. Здоровье – бесценный дар природы не только каждого человека, но и социума. По последним данным Министерства Здравоохранения РФ становится очевидным, что 30 % детей, пришедших в школу, имеют значительные отклонения в состоянии здоровья. В настоящее время значительная интенсификация учебного процесса приводит к увеличению физической нагрузки на функциональные возможности детей. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза: увеличивается количество детей с нервно – психическими расстройствами, растет количество близоруких детей, а также детей с нарушениями осанки (искривления позвоночника, сколиоз и т.д.)

Сегодня общество развивается очень динамично. Кардинальные изменения происходят в сфере экономики, общественных отношений, в социальной структуре. К личности предъявляются новые требования. Однако эти требования могут негативно сказаться на здоровье человека. Российское общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Но, несмотря на принимаемые меры по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков, оно продолжает ухудшаться. Недостаточная физическая активность, а отсюда: резкое ухудшение здоровья детей, увеличение хронических заболеваний, нарушение осанки, сокращение числа здоровых выпускников по окончании школы. Назрела необходимость создания системных оздоровительных мероприятий.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности учителя начальных классов, работающего с детьми младшего школьного возраста. Основной целью здоровьесберегающих технологий является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Таким образом, автором опыта были поставлены цели**:**

- при обучении детей максимально сохранить и укрепить здоровье;

- в процессе работы исключить перегрузки детей; предупредить утомление;

-экспериментально проверить эффективность данной технологии путем систематического использования упражнений, физических пауз, игр на свежем воздухе;

- восстановить умственную работоспособность детей на уроке;

- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

- осуществлять профилактику близорукости;

- обеспечить оптимальное функциональное состояние сердечно – сосудистой системы организма;

**-** разработать упражнения для снятия усталости опорнодвигательного аппарата;

- способствовать осознанному, эффективному процессу обучения.

На начальном этапе работы учитель начальных классов поставила задачу:

- создать здоровьесберегающую среду на все 4 года обучения детей.

Автором опыта были разработаны и введены в учебный процесс:

комплексы физкультурных минуток для уроков математики, русского языка, литературного чтения, окружающего мира;

комплексы упражнений гимнастики для пальчиков рук;

комплексы гимнастики до уроков;

дыхательная и звуковая гимнастика, психогимнастика;

подобрано музыкальное сопровождение, различные сигнальные карточки.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы – одна из важных составляющих двигательной активности учащихся младшего школьного возраста.

Соответственно когда речь идет о здоровом образе жизни детей, то в основе своей подразумеваем определенный комплекс физических и физиологических мероприятий, позволяющих учащимся начальных классов сохранять и развивать работоспособность.

**Работа над проектом строилась следующим образом: сначала выявляли проблемы со здоровьем, затем совместно с учителем физкультуры, медсестрой подбирались и разрабатывались упражнения**.

В начале учебного года учителем заполняется таблица на начало учебного года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Проблема Года** | | | |
| Нарушение осанки |  |  |  |
| Ослаблено зрение |  |  |  |
| Хронические заболевания |  |  |  |
| Дефекты речи |  |  |  |
| ІІI группа здоровья |  |  |  |
| Здоровые дети |  |  |  |
| Частота простудных заболеваний |  |  |  |

Работая над задачей создания эдоровьесберегающей среды, автор пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей, к разработке физкультурно – оздоровительных упражнений.

К физкультурно-оздоровительной работе относится:

гимнастика до занятий,

физкультурные минутки на уроках,

подвижные перемены,

подвижные игры на свежем воздухе.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и с увеличением нагрузок на отдельные органы детей. Физиологическим возможностям первоклассника соответствует всего 30 – минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием5-8 минут для снятия напряжения и усталости с включением таких видов деятельности, как динамические паузы, физкультурные паузы, музыкальные перемены.

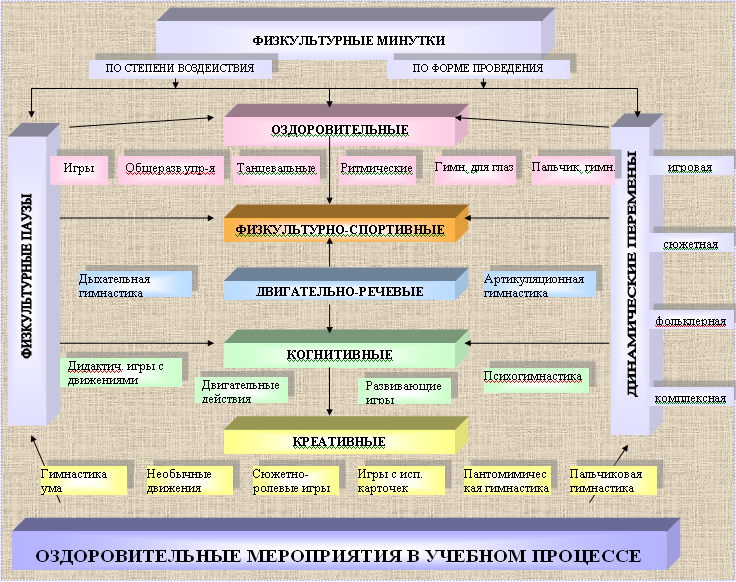
Опыт методистов Базарного и Нестерюк способствовал научному педагогическому поиску автора опыта. Использование здоровьесберегающих технологий помогает учителю стать раскрепощенным, повысить творческий потенциал, значимость и престиж профессии в обществе. И только такой учитель сможет сделать свободным и раскрепощенным подрастающее поколение.

Из всех нагрузок, с которыми ребенок сталкивается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения. Занятия в классе проводятся в режиме динамических поз: сидя за партой и стоя за конторкой; в режиме дальнего зрения, их преимущества заключаются в том, что до сих пор не удавалось объединить медицину с обучением. Гимнастика до занятий ежедневно компенсирует до 10% объема двигательной активности, способствует развитию силы, гибкости, координации движения, подвижности в суставах.

С целью дальнейшего совершенствования технологии опыта, расширения возможностей его применения в образовательном процессе, автор опыта широко используют адаптированные и апробированные ею здоровьесберегающие методики в МОУ СОШ №20 города Ейска.

Образовательное учреждение – средняя школа №20 г. Ейска славится своими традициями. Микрорайон, в котором расположена школа, считается благополучным с точки зрения расположения: население проживает в частном секторе. На сегодняшний день в МОУ СОШ №20 г. Ейска обучается 630 учащихся. За последнее время административных правонарушений, преступлений, совершенных учащимися школы, не выявлено.

**Оздоровительные мероприятия в учебном процессе складываются из:**



**Актуальность опыта.** В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер.

Здоровье каждого человека, в т.ч. и ребенка, определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежеланным воздействиям, защищать от них, по возможности усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, с другой стороны.

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Проведя анализ медицинских карт и беседы с родителями детей, поступивших в школу в новом учебном году, выясняется, что, не будучи еще школьниками, они уже имеют серьезные проблемы, которые могут в дальнейшем усугубить и стать причинами, вызывающие трудность в обучении. Необходимо внедрение здоровьесберегающих технологий в школьные программы, нетрадиционное построение урока. Трудность в том, что занятия должны проводиться под наблюдением медицинского работника. Риск в отсутствии точной диагностики состояния здоровья учащихся. Не имея медицинского образования, учитель не может точно отследить состояние здоровья ребёнка и изменения его медицинских параметров.

**Новизна представленного опыта** заключается в том, что он объединил в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, НОТ школьника и ОБЖ. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции. Опыт доказывает, что психическое воздействие на детей в школе соразмерен их возрастным возможностям.

**Условия реализации опыта.** Для реализации опыта в школе был оформлен кабинет по методике Базарного: настольные конторки, на потолке сюжетные картинки в четырёх углах классной комнаты, «бегущие огоньки», сенсорный круг; разработаны комплексы упражнений. Учителем постоянно изучается литература, новые методики, пополняется спортивное оборудование для проведения занятий. Опыт проводился в в течение 2007 – 2009 года, в результате проводимых мероприятий за этот период:

- **сократилась частота простудных заболеваний;**

**- увеличилось количество здоровых детей в классе;**

-на 12% увеличилось количество учащихся, самостоятельно выполняющих утреннюю зарядку;

- на 8% увеличилось число учащихся, регулярно читающих литературу по физической культуре и спорту.

**Диапазон опыта широк.** В настоящее время здоровьесберегающие мероприятия систематически проводятся учителем на каждом этапе урока.

# 3. Технология описания опыта

Известно, что состояние здоровья ребёнка – важное условие успешного усвоения школьных программ. На современном этапе наблюдается ухудшение здоровья детей. Поэтому основная цель начального образования – развитие здорового ребёнка. Автором разработана и внедрена система оздоровительных мероприятий в учебный процесс начальной школы: физкультурные минутки, физкультурные паузы, динамические перемены, которые различают по степени воздействия на определенные группы мышц и по форме проведения.

К вопросу сохранения здоровья педагоги МОУ СОШ №20 г.Ейска обратились около 10 лет назад. Учитель стала изучать методическую литературу по данной прблеме, заниматься поиском рекомендаций и методик по здоровьесберегающим технологиям. Был оборудован классный кабинет по методике В. Ф. Базарного: поставили ростовую мебель, создали игровую и оздоровительную зоны, приобрели массажные коврики.

На протяжении 2 лет с учащимися проводилась работа по озеленению класса и школы. Каждый ученик вырастил растение, собрал и представил о нем полезную информацию. Например, алоэ оказывает заживляющее и бактерицидное действие, каланхоэ обладает противомикробными свойствами, фиалка способствует улучшению настроения и снижает артериальное давление, кактус способен поглощать компьютерные излучения.

Большую часть времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке, поэтому главной задачей остается организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии. В своей работе автор пришла к выводу, что причина многих болезней – недостаток движений. Поэтому все занятия проводятся в режиме «динамических поз». Кабинет оборудован настольными конторками, чтобы письменные работы можно было выполнять стоя. На уроках ребята неоднократно организованно переходят из одной позы в другую, как по просьбе учителя, так и по своему желанию. Здесь главным является не столько длительность стояния, сколько сам факт смены рабочей позы. В течение урока проводятся упражнения на движение глаз по специальной схеме «зрительно–двигательных траекторий», расположенных на потолке классной комнаты. Упражнения выполняются стоя, в игровой форме 10-15 раз. В четырёх углах учебной комнаты яркие образно – сюжетные картинки. По команде преподавателя дети фиксируют взгляд по очереди на соответствующей картинке, при этом совершают синхронные движения глазами, головой, туловищем.

«Бегущие огоньки» - фонарики в углах под потолком. Ребята следят за бегом огоньков, меняются местами: кто сидел за партой, встают за конторки. Упражнения для глаз сочетаются также с общими физическими упражнениями. Например, игра «Веселые человечки», мимические упражнения.

Автором опыта разработаны комплексы физкультурных минуток для уроков (математики, русского языка, чтения, окружающего мира); гимнастика для пальчиков рук; дыхательная и звуковая гимнастика с детьми. Ежедневно проводится зарядка до уроков, что помогает ускорить вхождение организма в активную учебную деятельность, достичь оздоровительного и закаливающего эффекта. Зарядка проводится под музыку в течение 6-8 минут. Важное место в системе оздоровительных мероприятий занимает психогимнастика – упражнения, игры, направленные на развитие личностных сторон психики («Весёлая пчёлка», «Остров клякс» и другие). В учебном процессе используются нетрадиционные методы оздоровления детей: «Улучшим осанку», «Йога в игре», игры «Лечимся сами».

Между уроками учителем проводятся игры. Игра – хороший отдых между уроками. Она снимают усталость, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Используются такие игры, правила которых, разрешают детям, произвольно не нарушая хода, вступать в игру и выходить из неё. После второго урока практикуются динамические перемены на открытом воздухе. Опыт работы показывает, что решить проблему организации отдыха младших школьников и проведения динамической паузы между занятиями помогают подвижные народные игры («У медведя во бору», «Филин и пташки», «Горелки» и др.). Длительность динамической перемены – 35 минут. Снизить напряжённость в классе, прямую зависимость усталости от времени проведения урока помогают проводимые нестандартные (урок-исследование, урок-суд, урок-путешествие, урок-презентация) и интегрированные уроки (чтение – музыка - ИЗО, окружающий мир – кубановедение).

Учителем ведется информационно-профилактическая работа: были проведены уроки «Познай себя», «Разговор о правильном питании», «Чистота-залог здоровья». Регулярно проводятся родительские собрания по вопросу здоровью детей. В МОУ СОШ №20 работает фитобар, который посещают учащиеся с хроническими заболеваниями по рекомендации врача. Неоценимую помощь в работе с детьми педагогу оказывает медсестра, родители. Они следит за питанием, режимом учебных занятий, плотностью занятий по физкультуре, а главное, проводит осмотры учащихся. Совместно с медсестрой, учителем физкультуры и классный руководитель ведет карты физического здоровья детей, отслеживает изменения, проводит мониторинг здоровья. Оздоровительные мероприятия проводятся комплексно и систематически, что позволяет снизить утомляемость, повысить эмоциональный настрой и работоспособность, а это, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

В качестве дополнительных направлений работы по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни, для создания оптимальных условий сохранения здоровья младших школьников можно рекомендовать:

- проведение специальных уроков по формированию здорового образа жизни;

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

- оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание, витаминизация, применение на уроках элементов лечебной физкультуры;

- организация конкурсов рисунков на темы здорового образа жизни;

- проведение совместных с родителями внеклассных мероприятий (спортивно – оздоровительные конкурсы и эстафеты)

Учебный день младшего школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками, что приводит к переутомлению учащихся.

Считаем, что необходимо такое дозирование деятельности, при котором возникающее утомление полностью исчезает в последующий за работой период отдыха. Если это не происходит, утомление накапливается и переходит в переутомление или хроническое утомление. Но, к сожалению, далеко не все учителя регулярно используют оздоровительные мероприятия в учебном процессе, зачастую из-за недостатка соответствующей литературы, из-за нехватки времени. А это делать необходимо, чтобы дети меньше уставали и могли работать на уроке в полную силу. Учитель должен создавать позитивный эмоциональный настрой. Уроки должны проходить в хорошем настроении, дети должны больше улыбаться, смеяться, а смех – это вечный целитель. Он стимулирует иммунную систему, производит массаж живота и кишечника.

В конце каждого урока детям даются советы: «Умей себе помочь, помог себе – помоги другим!» Важно также помочь школьникам избавиться от отрицательных эмоций: обиды, зависти, злости, страха, грусти, - а тихо звучащая классическая музыка во время выполнения упражнений приносит дополнительные положительные эмоции.

В образовательных учреждениях полезно проводить мониторинг для определения уровня ценности здоровья учащихся начальных классов.

## Экспресс-диагностика для учащихся 4-х классов

В целях не только вооружить учащихся начальных классов знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать потребность применения полученных знаний на практике учителем была предложена учащимся 4-х классов экспресс-диагностика.

*Инструкция для педагога*

Из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре, которые учащийся сочтет наиболее подходящим. Важно объяснить детям, что все утверждения – правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью как явлению человеческой жизни.

*Список утверждений*

* 1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
  2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
  3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табак, спиртное, наркотики, переедание и др.).
  4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
  5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
  6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены.
  7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет.
  8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
  9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
  10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

*Анализ исследований*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер высказывания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Баллы | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 |
| Суммарный бал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к уровню здоровья;

11 – 12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью;

9 – 10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью;

4 – 8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

*Примечание*. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.

Необходимо систематически использовать **дыхательную и звуковую** **гимнастику**, цель которой научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. Учитель предлагает выполнить следующие упражнения. Важно отметить, что дети с удовольствием следуют инструкциям педагога.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.
5. Энергично произносить «б-п». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
6. Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
7. Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.
8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.
9. **«Покорители космоса».** Дети сидят «по-турецки», расслабляются, готовятся к полету:

*«Полет на Луну»* - на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно ее опускают.

*«Полет на Солнце»* - также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем солнца и возвращаемся.

*«Полет к инопланетянам»* - на выдохе, дети произносят звук «а», который нарастает по высоте и громкости, громкость доходит до предела, словно всплеск. Появляется ощущение радости и легкости.

На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

1. **«Гудок парохода».** Через нос с шумом дети набирают воздух, задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выход длиннее). Упражнение учит дышать в темпе 3-6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длиннее.
2. **«Полет самолета**» Дети – самолеты «летают» со звуком «У». При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

С целью развития творческих способностей самого учителя и развитию интереса у учащихся к изучению того или иного предмета автор использует ***двигательно – речевые минутки***.Учащиеся коллективно читают небольшие веселые стихи и выполняют в соответствии с текстом движения, например на уроке окружающего мира:

Мы отправились в поход

Посмотреть, кто как живет.

На пути у нас овраг –

Перепрыгнули вот так.

Переплыли Ниагару,

Посмотрели на Сахару,

И пришли мы вновь домой.

Вот такой наш шар земной.

Целенаправленное использование физкультурных минуток в режиме учебных занятий показывает их результативность, а содержательная направленность формирует мотивацию к изучаемому предмету, тренирует память, мышление, логику. Учащиеся 2 – 4 классов с удовольствием предлагают свои варианты текстов и варианты исполнения двигательно - речевых минуток. Опрос учащихся показал, что такие «минутки» заряжают энергией и стабилизируют интерес к предмету, повышают уровень обученности.

Большой популярностью пользуются у учащихся начальных классов ***креативные (творческие) минутки.* (**Приложение №1**)** Они служат прекрасным организационным и мобилизующим фактором.

**Гимнастика для ума** (с использованием «необычного» физкультурного инвентаря).

Учащиеся придумывают необычные действия с физкультурным инвентарем. Например: мячом можно «рисовать», на нем можно качаться, как на качелях, ходить с мячом на голове; фантазируют, на что похожи кегля, скакалка и т.п. Кегля может быть вазой, жезлом милиционера, скакалка – змейкой, веревкой для белья, мостиком и т.д.

**Оригинальные движения** (придумывание названия выполняемым движениям). Учащиеся придумывают различные композиции. Например, два мальчика, скрестив руки, несут девочку. Что это может быть? Принцесса в карете, девочка в качелях и т.д.

**Сюжетно – ролевые игр**ы (развитие воображения, творчества, выразительности в движениях). Например, игра «Магазин игрушек». Действующие лица: продавец, игрушки, покупатели. Все роли исполняют учащиеся. Покупатель желает купить игрушку. Продавец «заводит» игрушку, и она изображает в движении свой образ (машина, неваляшка, кошка и др.).

**Использование карточек.** Предлагаются карточки с изображением учащихся и животных, исполняющих образные физические упражнения (например, «Летящая птица», «Разминка балерины», «Любопытный щенок»). Глядя на карточку, учащиеся выполняют физические упражнения.

**Пантомимическая гимнастика** (подражательная средствами невербальных сигналов). Задача – показать эмоциональное состояние персонажа. Предлагается карточка (со словесной инструкцией или с картинкой), на которой описаны или изображены герои сказок, различные животные (добрая (злая) волшебница, Змей Горыныч, петушок, кошка и др.). Учащиеся должны передать в движении мимикой, жестами эмоциональное состояние героя. Например: петушок – гордый, важный, грустный; кошка – гуляет, спит, умывается, сердится.

С целью настроя всех функций и систем организма на необходимый ритм, повышения общей работоспособности учитель проводит **физическую гимнастику** до занятий**.** Ребятам предлагаются различные виды упражнений, направленные развитие и укрепление мышечного аппарата.

**1. «Потягивание».** Выполняется лежа. Тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание на выдохе произносим: «ИД – Д – А». Это должно вызвать чувство удовлетворения от растяжки мышц (происходит прочистка левого энергетического канала).

Тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ПИНГАЛЛА» (происходит прочистка правого энергетического канала).

Тянем обе ноги пяточками вперед  и двумя руками вверх вдоль туловища. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ШУСУМНА» (прочистка центрального энергетического канала).

**2. «Массаж живота» (скульптор замешивает глину).** Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.

Цель – улучшить работу кишечника.

С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко, проверяем «готовность глины» (воздействие на сигмовидную кишку).

**3. «Массаж области груди».** Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная» (воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя).

**4. «Заводим машину».** Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Ставим пальчики на середину грудины, от вилочковой железы вниз 8 точек, и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком: «Ж-Ж-Ж». Затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: «ПИ» (сигнал, что машина завелась).

**5. «Лебединая шея».** Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любуемся длинной, красивой шеей лебедя.

**6. «Чебурашка».** Поза та же. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины).

Растираем за ушами «промазываем глину», чтобы ушки не отклеивались.

**7. «Массаж головы».** Поза сидя на коврике, ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев (моем голову). Как «граблями», ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

**8. «Лепим красивое лицо».** Поза сидя на коврике, ноги «по-турецки». Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальцами активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подергиваем нос.

**9. Игра «Буратино».** Поза сидя на коврике. Лепим красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик. При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных  движений шеи. Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.

**10. «Массаж рук».** «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой. «Стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Создается ощущение легкости и радости внутри организма.

Поза сидя на ковре, ноги согнуты «по–турецки», в руке небольшая мочалочка. Трем «рукой – мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимает на мышцы плеча, предплечья; «смываем водой мыло» - ведем одной рукой вдоль второй руки вверх и затем ладошкой вниз, стряхиваем «воду».

При этом происходит возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

**11. «Массаж ног».** Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы.

Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку.

Поглаживание, пощипывание, сильное растирание голени и бедра (воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах).

«Надеваем чулок», затем снимаем его и сбрасываем, встряхивая руки.

**12. Игра «Покачай малышку».** Сидя, прижимаем к груди стопу ноги, укачиваем «малышку», касаемся лбом колена и стопы ноги. Поднимаем «малышку» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица. Это упражнение развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармоничного движения ног.

**13. «Качалочка».** Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (боковая качалочка). Происходит улучшение работы позвоночных дичков, выведение шлаков из организма.

**14. «Велосипед».** Лежа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

Между занятиями ежедневно проводятся **физические паузы.** Физическая пауза – комплекс физических упражнений и игр.

Гигиенические требования к физкультурным паузам: проводить в чистом, хорошо проветренном и освещенном помещении, следить за дозировкой физической и эмоциональной нагрузки, не допускать переутомления. Для проведения физкультурных пауз следует заранее подготовить необходимое оборудование и пособия.

Выполнять упражнения учащиеся могут самостоятельно (индивидуально), группами (фронтально). Длительность – 5 – 8 минут.

*Самостоятельный* способ выполнения физических упражнений преследует цель научить учащихся целесообразно использовать время между занятиями в активном движении.

*Групповой (фронтальный)* способ проведения физкультурных пауз может иметь комбинированный характер и состоять из комплекса физических упражнений, подвижных и музыкальных игр, которые служат средством эмоциональной нервной разрядки, а сочетающийся с игрой комплекс общеразвивающих упражнений является организующим и дисциплинирующим элементом. Упражнения и игры должны быть хорошо знакомы учащимся. Например. Класс разделить на 2-3 группы: первая группа набрасывает кольца (в игре «Кольцеброс»), вторая играет с обручами, третья – в скакалки и т.д.

**Физические минутки** – кратковременные перерывы на занятиях (1 – 3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся.

Физкультурные минутки проводятся на начальном этапе утомления (на 8 – 20-й минуте занятия).

Практика показывает, что упражнения должны быть просты, интересны и знакомы учащимся, доступны для выполнения на ограниченной площади. Физические минутки проводятся *с целью* предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности, профилактики нарушений осанки.

***Их задачи*:**

- снять психическое напряжение  учащихся путем переключения на другой вид деятельности;

- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;

- возбудить интерес у детей к занятиям физическими упражнениями;

- сформировать простейшие представления о влиянии  физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные минутки проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает 3-4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путём произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений. Комплексы могут выполняться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем. Выполняют упражнения на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднимание головы, расслабление кистей, дыхательные упражнения движения для профилактики нарушения осанки. Следует обязательно выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости. Эти упражнения могут выполняться вместе с общеразвивающими. В этом случае при выполнении общеразвивающих упражнений, связанных с движениями рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя взгляд на кисти.

Использование **когнитивных (познавательных) минуток** способствует развитию познавательных процессов. К ним можно отнести:

- дидактические игры с движениями. Например, на уроках окружающего мира при изучении темы «Растительный мир» можно использовать игры «Найди дерево по описанию», «Вершки и корешки» (с использованием наглядности), «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем» и др.

- двигательные действия и задания. Загадываю загадку, а отгадку учащиеся имитируют в движении.

Развивающие игры. Кроме игровых оздоровительных пауз, используемых на каждом уроке, регулярно применяю игровые уроки. Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранить продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Например, «Испорченный телефон» (отличие игры в том, что учащиеся передают друг другу комплекс из 3-4 упражнений или различные ритмические движения); «Запомни движение и повтори» (ученик показывает комплекс из 3-4 упражнений и предлагает повторить эти движения, а затем выполнить в обратной последовательности.

## Результативность опыта

Работая над этой проблемой на протяжении 3 лет, после активного изучения и применения на практике с ученическим коллективом разработанных методик можно сделать конкретные выводы. Сложилась определенная система использования здоровьесберегающих технологий в работе. Результаты деятельности таковы: сравнительный анализ показал, что на начало 2007 года в 1-ом классе численность детей, имеющих различного рода заболевания, составляла 59%, а количество здоровых детей – 41%, уже в 2008 году динамика и процент здоровых детей увеличился до 47%, а в 2009 году – количество здоровых детей увеличился до 54%.

Анализ динамики заболеваемости простудными заболеваниями показывает, что есть тенденция к уменьшению обострения хронических заболеваний, осложнений после болезни, процента пропущенных дней 1 ребенком, увеличение детей, не болевших ни разу.

**Сравнительный анализ динамики заболеваемости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2006 - 2007 учебн. год** | **2007 - 2008 учебн. год** | **2008 - 2009 учебн. год** |
| **1.** Число случаев пропуска по болезни в % | 68 | 55 | 50 |
| **2.** Пропущено дней 1 ребенком | 13 | 10 | 7 |
| **3.** Не болевших ни разу в % | 19 | 24 | 39 |
| **4.** Болели 1 - 2 раза в % | 46 | 40 | 30 |
| **5.** Болели более 2-х раз в % | 30 | 25 | 23 |

Частота простудных заболеваний за это время сократилась с 14 % до 9 %.

Исследование работы свидетельствует, что это является результатом увеличения двигательной активности детей, прочным формированием знаний, умений, навыков здорового образа жизни. Полученные результаты связаны с проводимой учителем работой.

Опыт подтвердил, что в учебном процессе должна проводиться систематическая работа направленная на максимальное сохранение здоровья школьников, восстановлению умственной работоспособности детей на уроке, предотвращение различных заболеваний. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди основных ценностей в нашей стране. Но если учитель не научит детей с раннего возраста ценить и беречь свое здоровье, если сам не будет являться личным примером для своих учеников, то нельзя надеяться на то, следующее поколение молодых людей будет обладать физическим и духовным здоровьем

# Библиографический список

* 1. Аверин В.А. Психическое развитие детей младшего школьного возраста: Учеб. Пос. 2-е изд., перераб. СПб., 2000.
  2. Беднарская И.Г., Искусство быть красивым. М., 2003.
  3. Вайнбаум Я.С.. Дозирование физических нагрузок школьников. М., 2001.
  4. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии.- М., 2004.
  5. Коновалов С.С. Книга, которая лечит. СПб., 2002.
  6. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М., 1999.
  7. Котылов Ю.А., Н.В.Полянская. Режим учебы и отдыха ослабленных детей// Начальная школа. 2003. №9.
  8. Латыпов И.К., Лукина В.И.. повышение двигательной активности учащихся.// Начальная школа. 2009. №9.
  9. Мочалкина А.М., Е.А.Моисеева. Проект жизнедеятельности младших школьников «Будь здоров».// Завуч начальных классов. 2009. №3.
  10. Науменко Ю.В.. Мониторинг знаний учащихся о здоровом образе жизни.// Управление начальной школой. 2009. №5.
  11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.Г.. Школа докторов здоровья, или 135уроков здоровья, 1998.
  12. Похлебин В.П.. Уроки здоровья. М., 1997.

**Приложение**

1. Приложение №1 -Учебная программа «Моё здоровье»

2. Приложение №2 – Веселые физкультминутки в период обучения грамоте

3. Приложение № 3 – Урок «Игровая технология на уроках физической культуры»

4. Приложение № 4 - «Урок здоровья»

5. Приложение № 5 – Спортивно – оздоровительные мероприятия