

Частное образовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации здоровьесберегающей среды
на уроках в ЧОУ «Образовательный комплекс «Точка будущего»

Разработал:
методист Люткевич С.С.

г. Иркутск
2021 г.



СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Основная часть.....	4
Заключение.....	17
Список использованных источников.....	19
Приложения.....	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье – неоспоримая, ведущая жизненная ценность. Применительно к школе проблема сохранения и укрепления здоровья и ученика, и учителя по-прежнему остается особенно актуальной.

Федеральные законы, принятые в последние годы (Закон «Об образовании», Закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Закон «О защите детей от информации, причиняющей вред здоровью и развитию» и др.) определяют проблему здоровья в современной школе в разряд приоритетных для государства. При этом предполагается, что целевые установки федерального законодательства могут быть реализованы посредством создания в каждой общеобразовательной организации здоровьесберегающей образовательной среды, которая рассматривается, как совокупность компонентов образовательной организации, их функциональных взаимосвязей и субъектов – педагогов, обучающихся (воспитанников) и родителей, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, повышения культуры их здоровья.

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования (ФГОС ОО) идеи здоровьесозидания переводят в разряд требований к результатам образовательного процесса и условиям его организации.

Стандарты предполагают разработку и реализацию школьной экологосообразного поведения, формирования у обучающихся культуры безопасного и здорового образа жизни. Предполагается переход от принципа «желаемого сохранения здоровья в школе» к принципу «необходимого и обязательного сохранения здоровья в школе», формирование философии «здравая школа – в здоровье каждого».

Современные педагогические технологии сегодня рассматриваются не только как средство достижения планируемых образовательных результатов, но и как средство сохранения здоровья участников образовательного процесса. В этой связи введен специальный термин **«здоровьесберегающие образовательные технологии»**, который употребляется и в федеральных документах.

Налицо противоречие между увеличивающимися нагрузками на ученика и учителя, возрастанием влияния на них различных стрессогенных факторов, с одной стороны, и ограниченными биологическими ресурсами человеческого организма, с другой. Один из путей разрешения этого противоречия и в контексте нормативных документов, и с позиций здравого смысла - использование учителем в своей работе здоровьесберегающих технологий.

Данные методические рекомендации могут быть полезны методистам и учителям общеобразовательных школ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Понятие «здоровье»

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого **счастья** и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» - это определение приводится в Преамбуле к Уставу Всемирной организации здравоохранения, принятому Международной конференцией здравоохранения, Нью-Йорк, 19-22 июня 1946 г. и вступившему в силу 7 апреля 1948 г. с 1948 г. это определение не менялось.

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»

2. Составляющие здоровья

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие — физическую, психологическую и поведенческую.

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

Поведенческая составляющая — это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Современная концепция здоровья позволяет выделить основные составляющие: физическую, психологическую и поведенческую

3. Факторы, влияющие на состояние здоровья обучающихся

«Школьные» факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся, условно можно разделить на две группы: очевидные (о которых часто говорят, их активно изучают) и неочевидные (о которых говорят значительно реже и изучают их не столь активно).

Очевидные факторы (активно обсуждаемые и изучаемые):

- перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
- несовершенство учебных программ и технологий;
- авторитарный стиль преподавания;
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- использование преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным;
 - недостаток двигательной активности учащихся;
 - неправильное питание учащихся;
 - несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
 - недостаточное финансирование школы.

Неочевидные факторы (недостаточно обсуждаемые и изучаемые):

- низкая психологическая культура учебно-воспитательного процесса;
- недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий;
- неграмотность учащихся в вопросах здоровья;
- слабое использование технологий, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни;
- неблагополучное состояние здоровья учителей;
- недостаточное развитие у учителей личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий (толерантности, доброжелательности, чувства юмора и др.).

Среди перечисленных факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся, педагогические факторы необходимо выделить особо. Это:

- длительное отсутствие двигательной активности;
- недостаточная освещенность рабочих мест;
- недостаточный воздухообмен в помещении;
- чрезмерная интенсивность умственного труда и утомительность учебной нагрузки;

- неспособность детей справиться с учебной нагрузкой, вследствие игнорирования педагогом индивидуальных особенностей и механизмов развития психики (несоответствие предъявляемых требований возможностям ребенка, состояние здоровья, медлительность, низкий уровень работоспособности);
- дидактогения (негативное психическое состояние ребенка, вызванное нарушением педагогического такта со стороны педагога. В основе лежит психическая травма ребенка);
- неприятие детским коллективом;
- чрезмерная длительность отдельных видов учебной деятельности.

По данным НИИ физиологии и гигиены учащиеся 1 класса имеют физиологические отклонения в здоровье до 30%, а к 10-11 классу достигают 80-85%.

«Школьные» факторы, негативно действующие на здоровье учащихся, условно можно разделить на две группы: очевидные (о которых часто говорят, их активно изучают) и неочевидные (о которых говорят значительно реже и изучают их не столь активно). Педагогические факторы выделяются особо:

- длительное отсутствие двигательной активности;
- недостаточная освещенность рабочих мест;
- недостаточный воздухообмен в помещении;
- чрезмерная интенсивность умственного труда и утомительность учебной нагрузки;
- неспособность детей справиться с учебной нагрузкой, вследствие игнорирования педагогом индивидуальных особенностей и механизмов развития психики;
- дидактогения;
- неприятие детским коллективом;
- чрезмерная длительность отдельных видов учебной деятельности.

4. Определение здоровьесберегающих технологий

В широком смысле под ними можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. В более узком смысле, к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и само-воспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Здоровьесберегающими можно считать игровые технологии, помогающие решать и проблемы мотивации учащихся, и их социализации. В игре у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры можно использовать на каждом уроке, особенно в младших классах.

Важно, что при любом аспекте рассмотрения здоровьесберегающих образовательных технологий важнейшим их элементом оказывается диагностический блок, позволяющий оценить, достигнут ли запланированный результат, поскольку только в этом случае можно говорить о «технологии».

Таким образом, нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение выступает, как одна из задач образовательного процесса.

Например, в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова». Во время фронтального опроса многие педагоги практикуют игру с мячом или воздушным шариком: ученик ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа.

Нередко учителя используют на уроках элементы театрализации с появлением литературных или театральных героев. Многие педагоги проводят так называемые «уроки-праздники», на которых каждый ребенок включен в активную сменяющую деятельность: то он артист, то художник, то зритель, то технический исполнитель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии в уроке решает целый комплекс педагогических задач, в том числе и здоровьесбережения.

5. Принципы здоровьесбережения в школе

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал профессор Н. К. Смирнов:

- **«Не навреди!»** — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- **Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося** — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
- **Непрерывность и преемственность** — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
- **Субъект-субъектные взаимоотношения** — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
- **Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся** — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
- **Комплексный, междисциплинарный подход** — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
- **Успех порождает успех** — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- **Активность** — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Принципы здоровьесбережения:

- Не навреди!
- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося.
- Непрерывность и преемственность.
- Субъект-субъектные взаимоотношения.
- Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям.
- Комплексный, междисциплинарный подход.
- Успех порождает успех.
- Активность.

6. Критерии оценки применения здоровьесберегающих составляющих на уроке

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)

Эмоциональные рядки на уроке	раз-	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности		Момент наступления утомления и снижения учебной активности
Темп окончания урока		Темп окончания урока должен быть оптимальным. Нельзя допускать «скомканности» окончания урока. Рекомендуется спокойное завершение урока

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, то есть непосредственно связано их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо в собственной деятельности учитывать критерии здоровьесбережения и найти резервы для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

7. Правила построения урока в школе с учётом здоровьесберегающих технологий

Правило 1. Правильная организация урока

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:

- показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
- проявлением и тренировкой познавательной активности;
- показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);

2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы

3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

При планировании урока необходимо обратить внимание на плотность урока. Количество времени, затраченного школьниками на учебную работу, должно быть выделено не менее 60 % и не более 75-80 % от урока.

Правило 2. Использование каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- правополушарные люди — доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
- равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. В соответствии с приложением 3 к Сан-ПиН 2.4.2.2821-10 «биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10 - 12 часов». В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.

Поэтому в **НАЧАЛЬНОЙ** школе основные предметы должны проводиться на 2 - 3 уроках, а в **СТАРШЕЙ** – на 2 - 4 уроках.

Эксперты напоминают, что максимальная работоспособность приходится на середину недели, а в понедельник и пятницу она снижается. Поэтому в идеале распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу

по шкале трудности либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели.

Контрольные работы следует проводить на 2 - 4 уроках в середине учебной недели.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день. (**Приложение 1**)

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

- 5-25-я минута — 80%;
- 25-35-я минута — 60-40%;
- 35—40-я минута — 10%.

Норма - на 15-20 минут урока приходится по одной минуте **для оздоровительного момента**. Оздоровительный момент состоит из трех легких упражнений с тремя повторениями каждого упражнения.

Урок необходимо построить таким образом, чтобы момент наступления утомления учащихся и снижения учебной активности наступал:

- не ранее чем через 25-30 минут в 1 классе;
- 35-40 минут в начальной школе;
- 40 минут в средней и старшей школе;
- 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.

Момент наступления утомления определяется в ходе наблюдения за учащимися по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Зная особенности класса, с которым работает учитель необходимо спланировать работу так, чтобы момент утомления не наступал раньше времени, определенного нормативами.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности: ориентировочная норма: 7-10 минут.

Число видов учебной деятельности, используемых учителем (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т. д.): **нормой считается 4-7 видов за урок** (чем младше школьники – тем чаще смена видов деятельности). Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут (у младших школьников такой

интервал может быть короче, в старших классах – до 15 минут).

Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

Число использованных учителем видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный и т.д.): норма – не менее 3-х за урок.

Позы обучающихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы: степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьесразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.

Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток, преобладающее выражение лица учителя и т.д.

Например, в понедельник в каком-то классе последний урок - математика. Как же учителю добиться внимания и сосредоточенности учащихся на уроке? В практической работе педагоги решают эту задачу, например, путем использования элементов технологии Шаталова, которая служит здоровьесбережению:

- 1) работа в парах или малых группах, «вертушка» (то есть активное передвижение обучающихся из одной группы или пары в другую);
- 2) использование двух досок, когда учащиеся поневоле совершают повороты от одной доски к другой, достаточно двигаются, тем самым сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем.

Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности: определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма - не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока.

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика: частую смену позы, потягивание, встряхивание руками, зевоту, закрывание глаз, подпирание головы, остановившийся взгляд, ненужное перекладывание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, невосприятие

вопроса, задержка с ответом, частые поглядывания на часы в ожидании конца урока. (**Приложение 2**)

Известно, что самые продуктивные уроки - со второго по четвертый. Если в расписании урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществлять с учетом этих обстоятельств.

Если на уроке предполагается работа учащихся с электронными устройствами, следует строго придерживаться гигиенических норм такой работы. Непрерывная длительность занятий с электронным устройством не должна превышать:

- для учащихся 1 классов – 10 минут,
- для учащихся 2 - 5 классов – 15 минут,
- для учащихся 6 - 7 классов – 20 минут,
- для учащихся 8 - 9 классов – 25 минут,
- для учащихся 10 - 11 классов – на первом часу учебных занятий 30 минут, на втором – 20 минут.

Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке:

- между учителем и учениками (комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, индивидуальные - фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный - недостаточный);
- между учениками (сотрудничество - соперничество, дружелюбие - враждебность, заинтересованность - безразличие, активность - пассивность);

Темп и особенности окончания урока: желательно, чтобы завершение урока было спокойным - учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.

Как показано выше, понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся. При этом аксиомой является соблюдение учителем следующего:

- обеспечить/добиться обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр.);
- следить за правильной позой учащегося во время занятий;
- проводить гимнастику («зарядку», «физкультминутки», «физкультпаузы») во время учебных занятий. **Проведение гимнастики во время урока, включающей упражнения для глаз и различных групп мышц, является обязательным во всех классах (с 1 по 11-ый).**

Если занятия связаны с состоянием длительной неподвижности, то применяются следующие технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Физкультминутки и физкультпаузы (Приложение 3): физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо

обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.

Виды физкультминуток:

- **упражнения для снятия общего или локального утомления;**
- **упражнения для кистей рук;**
- **гимнастика для глаз;**
- **гимнастика для слуха;**
- **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.

Ритмопластика (применяется хореографами, музыкантами, вокалистами). Способствует развитию у детей музыкального слуха, чувства ритма, гибкости и пластичности, формирует правильную осанку.

Динамические паузы проводят во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

- **Пальчиковая гимнастика** – тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции, снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи. Полезна всем детям. Проводится в любой удобный отрезок времени. (**Приложение 4**)

- **Гимнастика для глаз** полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения с глаз. Может проводиться в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Она способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. (**Приложение 5**)

- **Дыхательная гимнастика** помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей. Проводится в различных формах коррекционной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом, а также формирует правильный логопедический длительный выдох.

Подвижные и спортивные игры проводят как часть физкультурного занятия, в групповой комнате – малой, средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем их проведения.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Используются упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Для работы можно применять спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Существует несколько направленностей дополнительных общеразвивающих образовательных программ, реализуемых в нашем учреждении: социально-педагогическая, художественная, техническая, физкультурно-спортивная, туристско-краеведческая, естественно-научная. Мы предлагаем вам обдумать, какие здоровьесберегающие образовательные технологии можно применять на занятиях различной направленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение здоровьесберегающих технологий даёт возможность не только создавать на уроке атмосферу доверия и взаимопонимания, снижать риск школьных стрессов, которые отрицательно влияют не только на психическое, но и физическое здоровье школьников, но и способствует достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

В настоящее время все острее ощущается несоответствие между неуклонно растущими требованиями семьи и общества к развитию личности с высоким интеллектуально-познавательным потенциалом и низким уровнем состояния здоровья людей, между необходимостью здорового образа жизни и неподготовленностью организаторов школьного образования и учителей к проведению здоровьесберегающих мероприятий.

Культура здоровья учащихся развивается наиболее эффективно, если школа проектирует систему деятельности, общения и познания, способствует активизации самовоспитания обучающихся. Иначе говоря, становление культуры здоровья обеспечивается, когда целенаправленно организуется система коллективных здоровьесберегающих отношений (учитель–учитель, учитель–ученик, учитель – родители, родители – подростки). Учителя используют межпредметные связи, помогающие расширить знания и умения учащихся в самопреобразовании своей здоровьесберегающей грамотности, а у самих школьников на этой основе формируется устойчивая потребность в здоровом образе жизни и активной деятельности по укреплению собственного здоровья.

Известно, что успех педагогической деятельности определяется не только профессиональными, но и личностными качествами учителя. Учитывая это можно сформулировать некоторые правила работы педагога, успешно реализующего парадигму здоровьесбережения на уроках.

ПРАВИЛО 1. Без доброго отношения результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому, для кого что-то делается. Попробуем дарить свою доброту не абстрактным «учащимся», а вполне конкретным Петям, Олям, Колям и Сашам, чтобы они почувствовали, что о них думают, об их интересах заботятся, и сами стали дарить добро окружающим их людям.

ПРАВИЛО 2. Стремление и готовность дарить радость себе и другим. Это умение - находить поводы и причины для радости - сродни способности восхищаться чем-то в других людях (и в себе самих!), искренне находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Это необходимое качество для педагога!

ПРАВИЛО 3. Профессионализм каждого учителя и всех педагогов школы. Если в учреждении будет сформировано такое образовательное пространство, то работая в нем, учителю невозможно проявлять авторитаризм и безразличие.

ПРАВИЛО 4. Результативность здоровьесберегающих технологий - в воспитании культуры здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии (а материальное приложится!).

ПРАВИЛО 5. Соответствие создаваемого задуманному состоит в объективном отслеживании получаемых результатов. Лучше, если этот мониторинг будет независимым, проведенным специалистом «со стороны».

Правило 6. У педагога должно присутствовать интуитивное ощущение не-противоречивости того, что делает, законам природы. Но главное, что задает движению к цели нужное направление, - это смысл, который наделяет жизнь педагога радостной энергией созидания.

В заключении, следует отметить, что здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Желаем всем учителям здоровья, профессиональных успехов и талантливых, благодарных, здоровых учеников!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учеб. пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 281 с. – (Серия: Образовательный процесс).
2. Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии : учеб. пособие / Л. А. Акимова. – Оренбург : ОГПУ, 2017. – 247 с.
3. Здоровье в школе: метод. практикум / С. В. Алексеев [и др.] ; под общ. ред. С. В. Алексеева, М. Г. Колесниковой. – СПб. : СПб АППО, 2017. – 158 с.
4. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома / В. Ф. Базарный. – М. : АРКТИ, 2005. – 176 с.
5. Белова, И. В. Школа здоровья и толерантности / И. В. Белова, П. П. Миненко, О. Б. Нестеренко. – Хабаровск : ХК ИППК ПК, 2005. – 45 с.
6. Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.) // Медицинская газета. – 2006. – № 30. – С. 15-18.
7. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М. : ИВФ РАО, 2002. – 181 с.
8. Классное руководство и воспитание школьников. – 2007. – № 4, февраль.
9. Колесникова, М. Г. Валеологический анализ школьных уроков / М. Г. Колесникова // Валеология. – 2003. – № 3. – С. 45-53.
10. Миненко, П. П. Школа – территория здоровья / П. П Миненко, Л. З. Запека, Е. С. Ходжер. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2006. – 53 с.
11. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии / М. А. Морозов. – М. : Лань, 2016. – 372 с.
12. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии / под общ. ред. С. В. Алексеева, М. Г. Колесниковой. – СПб. : СПбАППО, 2010. – 121 с.
13. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб. пособие / П. А. Петряков. – М. : Юрайт, 2018. – 197 с. – (Университеты России).
14. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 320 с. – (Методическая библиотека).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	-	-		10	12
Геометрия	-	-	12	10	8
Физика	-	-	8	9	13
Алгебра	-	-	10	9	7
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	-	-	-
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык	8	12	11	7	6
География	5	7	6	6	5
История	5	8	6	8	10
Технология	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	3	-
Физическая культура	3	4	2	2	2
Музыка	2	1	1	1	-
Информатика	4	10	4	7	7

Приложение 2

Какие особенности/состояния обучающихся требуют от учителя особого внимания?

Наблюдая за обучающимися во время учебного процесса, учитель может оценить особенности/состояние отдельных учеников (или групп учащихся) и решить вопрос о выборе тех или иных здоровьесберегающих образовательных технологий. Какие особенности/состояния учащихся требуют внимания педагога?

1 Дезаптационные. Особенности поведения ученика:

- часто отвечает не по существу, не может выделять главное;
- долго переживает неудачи в течение урока;
- с трудом настраивается на занятия после урока физкультуры и перемены;
- при неожиданном вопросе учителя часто теряется, но, если дать время на обдумывание, может ответить хорошо;
- долго выполняет любое задание, часто отвлекаясь;
- требует к себе постоянного внимания со стороны учителя;
- по малейшему поводу отвлекается от выполнения задания;
- с трудом усаживается для выполнения домашнего задания;
- заметно томится на уроках, оживает только на переменах;
- не умеет прилагать усилия, если что-то не получается, прекращает работу, ищет какие-то оправдания;
- почти никогда не отвечает правильно, если вопрос поставлен нестандартно и требуется проявить сообразительность;
- после объяснения учителя с трудом выполняет аналогичные задания; затрудняется применять ранее усвоенные понятия, не имеет навыков.

2 Состояния физического дискомфорта. Некоторые признаки:

- ученик простужен. Причинами могут быть несоблюдение температурного режима в классах, сквозняки, нарушения гигиенических требований к проведению физкультуры;

- ученик периодически покашливает (ссылается на «першение» в горле).

Возможная причина - сухость воздуха в классах;

- ученик жмурится, жалуется на резь в глазах. Наиболее вероятная причина

- напряжение зрения на уроках ввиду, например, неправильного выбора парты или потому, что ученик не носит очки, выписанные ему врачом.

Если учитель своевременно обратит внимание на эти проявления воспитанников, он поможет им уберечься от развития в последующем многих тяжелых заболеваний.

Состояние физического дискомфорта у учащихся может вызывать нарушение гигиенических условий учебного процесса, к числу которых относятся:

- нарушение температурного режима в помещении: неоптимальная температура воздуха в классе (слишком жарко или слишком прохладно);

- повышенная сухость воздуха, возникающая обычно в зимнее время (отопление);

- неблагоприятный состав воздуха в классе: снижение содержания кислорода (плохо проветренное помещение);
- воздействие шума, посторонних звуков, мешающих проведению отвлекающих учащихся, вызывающих при длительном воздействии снижение порога наступления состояния утомления (например, «жужжание» ламп дневного света);
- недостаток освещения (слабое, тусклое, неравномерное);
- физический дискомфорт от неудобного положения тела, длительно фиксируемой позы, что обычно возникает при несоответствии размера парты (стола и стула) росту и комплекции учащегося.
- длительное выполнение учащимися однообразной и напряженной работы.

Приложение 3

Для детей младшего школьного возраста

Упражнения стоя.

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.
2. Исходная позиция (И.п.) — ноги на ширине плеч, руки на пояссе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3-4 — исходное положение — выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и. п.
4. И. п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. И. п. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. «Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и. п. — выдох.
9. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.
10. Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки. Руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Еще несколько примеров упражнений, которые помогают избегать утомления, восстановить силы на уроке. Они достаточно просты и эффективны, для их выполнения не требуется специальное оборудование, и поэтому их можно выполнять в классе, в программе физкультминутки.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на пояссе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Упражнение для мобилизации внимания.

И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 — левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

Корrigирующие упражнения для нормализации осанки.

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для глаз.

Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и предназначено для выработки привычки делать упражнения для глаз регулярно. Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по несколько раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

Упражнение «на корточках» облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки (ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

Упражнения для снятия утомления помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках неблагополучия, Усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 минут — и стало жарко. Повторить три раза.

2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.

3. Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд).

4. «Ворона». Произносить «Ка-а-а-а-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.

5. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.)

6. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

Для школьников средних и старших классов

1. Физкультминутка общего воздействия (вариант 1).

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счёт «два» - потянуться вверх за руками. На счёт «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счёт «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить упражнение в быстром темпе 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперёд. На счёт «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6-8 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - согнуть правую ногу вперёд и, обхватив голень руками, притянуть её к животу. На счёт «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счёт «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6-8 раз.

Физкультминутка общего воздействия (вариант 2).

Упражнение 1. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - руки отводятся назад. На счёт «два» - руки развести в стороны, на счёт «три» - поднять руки вверх, стать на носки. На счёт «четыре» - расслабляя плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперёд. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, руки, согнутые вперёд, кисти в кулаках. На счёт «раз» - с поворотом туловища налево нанести удар правой рукой вперёд. На счёт «два» - принять исходное положение. На счёт «три, четыре» - выполнить то же самое, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз, не задерживая дыхания.

2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 1).

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова наклонена назад. На счёт «два» - локти подаются вперед. На счёт «три» - руки расслабленно опускаются вниз. На счёт «четыре» - принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4-6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, кисти в кулаках. На счёт «раз» - мах левой рукой назад, правой вверх. На счёт «два» - встречными махами изменить положение рук. Махи заканчиваются рывками рук назад. Упражнение повторяется 6-8 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле. На счёт «раз» - отнести голову назад. На счёт «два» - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Упражнение повторяется 4-6 раз в медленном темпе.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2).

Упражнение 1. Выполняется сидя на стуле или стоя. На счёт «раз, два» - выполнить круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счёт «три, четыре» - выполнить круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. Упражнение повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Выполняется сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. На счёт «раз» - обхватить себя за плечи как можно крепче. На счёт «два» - занять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле, руки на поясе. На счёт «раз» - повернуть голову направо. На счёт «два» - исходное положение. На счёт «три» - повторить то же налево. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 3)

1. Исходное положение (и. п.) – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо; 2 – и. п.; 3 – голову наклонить влево; 4 – и. п.; 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 – и. п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

2. И. п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и. п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и. п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

3. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-поднять плечи. На счёт «два»-опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем сделать паузу на 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполнять в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение - руки согнуты перед грудью. На счёт «раз, два»-выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад. На счёт «три, четыре»-выполнять такие же рывки прямыми руками. Упражнение выполнять 4-6 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны. На счёт «два»-расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)

1. И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3-4 раза. Темп средний.

2. И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

3. И. п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища

1. И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону; 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И. п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

5. Физкультминутка для глаз

Занимайтесь профилактикой, и вы не допустите зрительного утомления. Спросите — как? Специальный комплекс из пяти простейших упражнений, получивший название «Физкультминутка для глаз».

Упражнения выполняйте в домашних условиях через каждые 20-25 минут зрительной работы. Весь этот комплекс займет не более полутора-двух минут. Было бы полезно, чтобы этими советами воспользовались и учителя в середине каждого урока.

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.
Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

Упражнение 2. 15 колебательных движений глазами по вертикали — вверх-вниз и вниз-вверх.

Упражнение 3. Тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева-направо.

Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

Физкультминутка и физкультпауза

Физкультпаузы и физкультминутки обязательны для учащихся всех классов. Различают укороченные и полные физкультминутки.

Укороченная состоит из одного упражнения (ритмическое сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и применяется во время письменных работ в первых классах.

Полная состоит из одного упражнения типа потягивания, 2-3 упражнений для рук, ног и туловища. Ее содержание строится по следующей схеме:

- а) выпрямление туловища с движением руками и дыхательными упражнениями;
- б) упражнения для рук (растирание и встряхивание кистей, поднимание и опускание рук и т.п.);
- в) упражнения для туловища (наклоны, повороты);
- г) упражнения для ног (приседания, вставания, поднимание и опускание ног).

Физкультминутки I-IV классах проводятся 3-4 раза в течение дня, а в V-XI - 2-3 раза. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. В младших классах организует и проводит физкультминуту учитель, а в V-XI классах физорг класса, начиная со второго урока, через 20-30 минут после его начала.

Комплекс выполняется учениками в проходах между партами и, как исключение, стоя или сидя на рабочих местах, в проветренном помещении. Через каждые 2-3 недели упражнения комплекса заменяются новыми, предварительно разученными на уроках физической культуры. На сдвоенных уроках проводится физкультпауза продолжительностью 5-10 минут. Ее содержание определяется функциональным состоянием организма учащихся, а также особенностями учебной или производственной деятельности. Комплексы физкультпауз удовлетворяют следующим условиям:

- а) режим выполнения упражнений не должен повторять режима трудовых действий;
- б) чем больше физическая нагрузка, тем больше упражнений на расслабление;
- в) упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;
- г) при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении - на расслабление работающих мышц;
- д) темп выполнения должен соответствовать привычному.

Приложение 4

Ещё В. Сухомлинский писал: «Истоки способностей и дарований детей – в кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли». Систематические упражнения по развитию мелкой моторики рук являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. Использование пальчиковых игр позволяет:

1. регулярно стимулировать действия речевых зон коры головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи у детей;
2. совершенствовать внимание, память;
3. облегчить будущим школьникам усвоение навыков письма;
4. установить положительное влияние развития пальчиковой моторики на коррекцию звукопроизношения у детей;
5. подтвердить целесообразность проведения подобных занятий воспитателями массовых и логопедических групп.

Пальчиковая гимнастика № 1 «Осень»

Если листья пожелтели,
(Сжимаем и разжимаем кулаки)
Дождь холодный моросит,
(Стучим пальцем)
Птицы к югу полетели, -
(Изображаем крылья)
Значит, осень к нам спешит.
(Хлопаем в ладоши)

Пальчиковая гимнастика № 2 «Дождь»

Дождь стучит в моё окно:
(Сжимаем и разжимаем ладошки)
Кап – кап – кап.
(Стучим пальчиком)
Время осени пришло,
(Соединяем подушечки пальцев)
Так – так – так.
(Хлопаем в ладоши)

Пальчиковая гимнастика № 3 «Замочек»

На двери висит замок
(Руки в замке)
Кто его открыть бы смог?
(Пальцы тянем, не разжимая)
Потянули,
(стучим основанием ладоней)
Покрутили,

И – открыли!
(Руки разжимаются)

Пальчиковая гимнастика № 4 «Черепаха»

Шла по полю черепаха
(идем пальчиками)
И дрожала вся от страха
(руки в кулаках, кулаки дрожат)
Говорит она: «Кусь, кусь!
(большой и указательный пальцы «кусаются»)
Никого я не боюсь!»
(отрицание –указательным пальцем)

Пальчиковая гимнастика № 5 «Тесто»

Тесто мы месили
(Сжимаем кисти рук)
Мы пирог лепили
(Ладошки «лепят»)

Шлеп, шлеп,
Шлеп, шлеп
Слепим мы большой пирог! (разводим руки)

Пальчиковая гимнастика № 6 «Дождик»

Дождик, дождик, поливай – (Ударяем пальцем по ладони)
Будет хлеба каравай,
Будут булки, будут сушки,
Будут вкусные ватрушки.

Пальчиковая гимнастика № 7 «Два медведя»

Сидели два медведя (Действуем согласно тексту)
На тоненьком суку:
Один читал газету,
Другой молол муку.
Раз куку,
Два куку,
Оба шлёпнулись в муку.
Нос в муке,
Хвост в муке,
Уши в кислом молоке.

Пальчиковая гимнастика № 8 «Рыбка»

Рыбка в озере живет (Ладошки соединены и делают плавные движения)
Рыбка в озере плывет
Хвостиком ударит вдруг (Ладошки разъединить и ударить по коленкам)
И услышим мы – плюх, плюх! (Ладошки соединить у основания и так по-хлопать)

Пальчиковая гимнастика № 9 «Пальчик»

Пальчик сильный и большой (Действуем согласно тексту)
В сад за сливами пошел,
Указательный с порога –
Указал ему дорогу,
Средний пальчик самый меткий,
Он сбивает сливы с ветки,
Безымянный – поедает,
А мизинчик-господинчик
В землю косточки сажает.

Пальчиковая гимнастика № 10 «Пальчики здороваются»

Пальчики правой руки по очереди «здороваются» с пальчиками левой, по-хлопывая друг друга кончиками.

Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живём в одном краю –
Всех я вас приветствую!

Пальчиковая гимнастика № 11 «Кто сильнее? »

Дети вытягивают руки вперёд, сжимают пальцы в кулаки как можно сильнее. Затем расслабляют пальцы и разжимают их.

Дружно пальчики сгибаем,
Крепко кулаки сжимаем.
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем разгибать.

Пальчиковая гимнастика № 12 «Утенок»

Во дворе утенок жил,
Прикасаются всеми пальцами руки к большому пальцу и раскрывают ладони («утенок открывает клюв»).
Рыбку он ловить любил.
Прижимают ладони друг к другу и качают ими из стороны в сторону («рыбка»).

Пальчиковая гимнастика № 13 «Комарики»

Дарики-дарики,	(хлопаем в ладоши)
Летели комарики, З-з-з!	(Сложили пальцы рук в щепоть)
Вились, вились,	(Обе руки совершают круговые движения)
Вились, вились, В НОСИК вцепились!	(«комарики» вцепляются в носик)
(Если ребенку игра нравится, то можно точно так же знакомить его с другими частями тела, изображая, как комарики вцепились в ручку, в ножку, в ушко, в пятку, в коленку и т. д.)	

Пальчиковая гимнастика № 14 «Этот пальчик»

Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой;
Этот пальчик для того, чтобы показывать его;
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине;
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый;
А мизинчик хоть и мал, зато ловок и удал!

Пальчиковая гимнастика № 15 «Выпал снег»

Выпал снег, идём гулять, (Опускаем ладони на колени, шагаем пальцами)
Будем снежный ком катать. (Катаем)

Ох, работа не легка –
Лепим мы снеговика.

(Имитируем лепку снеговика)

Пальчиковая гимнастика № 16 «Ёлка»

(Действуем согласно тексту)

Кисти мы соединяем,
Пальчики переплетаем.

Если так подержим долго,
То увидим – это ёлка.

Пальчиковая гимнастика № 17 «Мишка»

- Как на горке снег, снег

(показать руками жест – горку)

(постукивающие движения пальчиками в воздухе, в то время как кисти рук разводятся в стороны «рисуя» горку)

- И под горкой снег, снег

(те же движения пальцами, кисти рук разводятся по прямой)

- А под горкой спит медведь

(приложить кулаки к макушке, как будто это ушки у медведя)

- Тихо-тихо, не шуметь! Тссс

(погрозить указательным пальцем и приложить палец ко рту)

Пальчиковая гимнастика № 18 «Рубим дрова»

Чтобы печку растопить,

(Складываем пальцы в замок)

Надо дров нам нарубить.

Рубим, рубим мы дровишки –

(Имитируем действия дровосека)

Пусть тепло будет детишкам.

Пальчиковая гимнастика № 19 «Снежный ком»

Взяли дети белый ком,

(Изображаем ком)

Будем строить снежный дом

(Движения, изображающие лепку снежков)

Мы польем его водой,

(Имитируем движения)

Домик будет ледяной

Ком за комом мы кладем,

(Ставим кулечок на кулечок)

Вот и вылепили дом.

(Рисуем в воздухе ладонями домик)

Пальчиковая гимнастика № 20 «Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать? (Поочерёдно соединяют большой палец с остальными.)

В снежки играть,

На лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

Приложение 5

Гимнастика для глаз – это эффективная и простая помощь при переутомлении зрения, которую вы можете оказать себе самостоятельно. Есть множество комплексов, разработанных для того, чтобы справиться со зрительной усталостью и укрепить глазные мышцы. Основные плюсы такой гимнастики заключаются в том, что она способна помочь:

- снять усталость – отвлекаясь на время от монотонной работы, вы можете отдохнуть;
- восстановить кровообращение в глазах;
- укрепить глазные мышцы.

Упражнения также помогают расслабиться, подготовиться к дальнейшему решению задач, избавиться от нервозности.

В то же время необходимо понимать, что гимнастика для глаз направлена только на борьбу со зрительным перенапряжением и его последствиями. Упражнения не избавят вас от близорукости, дальтонизма или астигматизма, но помогут справиться с перенапряжением и сопровождающим его дискомфортом.

Комплекс упражнений для глаз М.С. Норбекова

Мирзакарим Норбеков в 2001 году создал собственную гимнастику для глаз, помогающую улучшить зрение. Она сегодня является одной из самых известных. Основные упражнения по Норбекову:

- медленно переведите взгляд вверх, стараясь смотреть через лоб, а после этого опустите глаза вниз;
- рисуйте глазами большие фигуры в воздухе;
- представьте, что у Вас перед глазами круглые часы, смотрите в их центр и рисуйте круги глазами, увеличивая диаметр окружностей.

Зарядка для глаз по Жданову

Отечественный офтальмолог и ученый предложил комплекс упражнений, способствующих расслаблению глазных мышц, повышению их тонуса. Закройте глаза разогретыми друг о друга ладонями и расслабьтесь. Переводите взгляд в разные стороны по воображаемым линиям. Нарисуйте в воздухе глазами прямоугольник по и против часовой стрелки. Выполняйте эти несложные упражнения 2-3 раза в день по 5-10 минут.

Упражнение «Шторки» (поочерёдное мигание)

В течении 2-х минут быстро и часто, но не сдавливая веки, нужно поморгать. Это действие способствует усилению кровообращения в тканях.

Упражнение «Большие глаза»

Необходимо сесть на стул и держать спину прямо. Суть занятия состоит в крепком зажмуравании глаз на 5 секунд и широком распахивании век. Упражнение повторяется до 10 раз. Этот метод укрепляет и расслабляет мышцы глазного яблока, повышает обмен веществ и циркуляцию крови в тканях.

Упражнение «Рисуем картинку»

Упражнение помогает быстро снять напряжение с глаз. При первых признаках переутомляемости нужно сокинуть веки и представить себе приятный объект.

Это может быть воспоминание о весёлом вечере в компании друзей, первый смех ребёнка, любимое лакомство. Воображаемая картинка должна вызывать положительные эмоции. Чтобы усилить эффект и лучше сосредоточиться, нужно тёплыми ладонями прикрыть глаза. При этом пальцы рук нужно скрестить на середине лба, а ладошки сложить полумесяцем.

Пальминг, массаж и тибетская гимнастика

Чтобы выполнить технику пальминга, нужно положить на лицо руки, прикрыв ладонями глаза, и расслабиться. Постарайтесь почувствовать полную тишину и спокойствие. Через несколько минут откройте глаза и поморгайте.

Массаж глаз выполняется так: закройте глаза и «легкими» (без надавливания на глазные яблоки) руками совершайте плавные круговые движения пальцами на веках в разные стороны.

Одним из положений тибетской гимнастики для глаз является представление о благотворном влиянии на зрение зеленого цвета. Расположите такой объект, например, цветок, картину, на рабочем столе и периодически переводите на него взгляд на 1-2 минуты.