

**Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа
Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ямало-Ненецкого автономного округа
«Региональный институт развития образования»
Центр открытого образования**

**Методические рекомендации
по применению здоровьесберегающих технологий для усиления здоровьесберегающего
потенциала урока**

**г. Салехард
2015 год**

Утверждено на заседании Педагогического совета ГАУ ДПО ЯНАО «Региональный институт развития образования» протокол №1 от 01.10. 2015 г.

Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий для усиления здоровьесберегающего потенциала урока в Ямало-Ненецком автономном округе.

Методические рекомендации могут быть использованы для повышения результативности воспитательно-образовательного процесса, формирования у педагогов ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение индивидуального подхода к каждому ребенку, а также для разработки содержания и форм проведения методических семинаров, педагогических советов, организации консультативной помощи педагогическим работникам, психологам, социальным педагогам, администрации образовательных учреждений, родителям (законным представителям). Салехард 2015 г. – 42 с.

Составитель: Решке О.В., методист Центра открытого образования
ГАУ ДПО ЯНАО «Региональный институт развития образования»

Рецензенты:

Березина О.Л., первый заместитель директора ГАОУ ДПО ЯНАО «РИРО», д.п.н.

Варнавина И.М., заместитель директора по информационно-методической работе ГАОУ ДПО ЯНАО «Региональный институт развития образования», к.п.н.

Шалева Л.П., заведующий «Центром открытого образования» ГАОУ ДПО ЯНАО «Региональный институт развития образования».

Содержание

1. Аннотация.....	4
2. Введение.....	4-6
3. Основные понятия, типы и классификация здоровьесберегающих технологий.....	6-8
4. Цели и задачи здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.....	8-10
5. Принципы здоровьесберегающих технологий в образовании.....	10-11
6. Основные компоненты здоровьесберегающих технологий.....	11-13
7. Функции здоровьесберегающих технологий.....	13-14
8. Организация здоровьесберегающей деятельности в школе.....	14-20
9. Применение здоровьесберегающих технологий.....	20-24
10. Заключение.....	24
11. Список рекомендуемой литературы и электронных ресурсов.....	24-28
12. Приложение	28-42

1. Аннотация

В данных методических рекомендациях приведены основные понятия, типы, классификация здоровьесберегающих технологий, определены цели и задачи здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе, которые обеспечивают эффективные условия физического, психологического, социального и духовного комфорта учеников, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Представленные методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий для усиления здоровьесберегающего потенциала урока в Ямало-Ненецком автономном округе разработаны в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конституцией Российской Федерации;
- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 26.12.2012 года;
- Федеральным Законом от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- ЗАО №55 «Об образовании в ЯНАО» от 27 июня 2013 года.

В методических рекомендациях по применению здоровьесберегающих технологий для усиления здоровьесберегающего потенциала урока в Ямало-Ненецком автономном округе представлены принципы, основные компоненты и функции здоровьесберегающих технологий.

2. Введение

Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей всегда были актуальны в образовании, поэтому само понятие «образование» требует современного нового трактования. Оно не должно сводиться только к усвоению знаний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, и главное - здоровой личности. Здоровье и умственное развитие ребенка должны быть взаимодополняющими и взаимоопределяющими элементами в системе формирования целостной личности.

Проблема здоровья школьников сегодня как никогда актуальна. В федеральном государственном образовательном стандарте говорится, что «единственный и абсолютный в своем значении предмет общего среднего образования - становящийся человек и гражданин, его здоровье, его человеческие и гражданские качества». Решение проблемы здорового образа жизни является ключевой во все возрастные периоды, начиная с раннего детства.

Основная цель образования - развитие ребёнка при сохранении здоровья, т.е. развитие ребёнка в соответствии с принципом природосообразности. Каждый педагог ставит перед собой цель - обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить применять эти знания в повседневной жизни.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. более 70 % времени его бодрствования связаны с пребыванием в учреждениях образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья обучающихся, а это около 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста, среди которых можно выделить основные:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, организация образовательного процесса создает у обучающихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья. И решение этой задачи связано с применением здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Использование здоровьесберегающих технологий способствует:

- созданию благоприятной эмоциональной атмосферы, придающей и вселяющей уверенность в своих силах;
- повышению уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие: здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития; оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей; индифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

3. Основные понятия, типы и классификация здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

В образовательных организациях возможна разработка программы по здоровьесбережению, которая может включать следующие модули:

- образование детей в сфере здоровья;
- программы и практические руководства по физической активности;
- школьное питание;
- медицинские услуги в школе;
- психологическое и социальное консультирование;
- повышение квалификации работников школ в области здравоохранения;
- активное привлечение семьи и общества к вопросам сохранения здоровья детей.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина,¹ - это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка.

¹ Сонькин В.Д., д.б.н., главный научный сотрудник лаборатории физиологии мышечной деятельности и физического воспитания, Институт возрастной физиологии РАО, Москва.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Типы технологий

Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);

Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);

Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.);

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

- **Внесубъектные.** Технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.
- **Предполагающие пассивную позицию учащегося:** фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.
- **Предполагающие активную субъектную позицию учащегося:** различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

Классификация здоровьесберегающих технологий.

По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют:

медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности);

образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные);

социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения);

психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития)

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:

- отсутствие назидательности и авторитарности;
- воспитание, а не изучение культуры здоровья;
- элементы индивидуализации обучения;
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников;
- интерес к учебе, желание идти в школу;
- наличие физкультминуток;
- наличие гигиенического контроля.

4. Цели и задачи здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Цель здоровьесохраняющей технологии необходимо соотнести с общей целью образования, которая на протяжении многих лет периодически менялась в зависимости от социального заказа, потребностей общества, представлений о задачах системы образования.

Задачи здоровьесберегающих образовательных технологий обучения:

1. Создание психолого-педагогических и организационно-педагогических условий, обеспечивающих психическое здоровье и комфорт учащихся посредством гуманизации и демократизации учебно-воспитательного процесса на основе физкультурно-спортивной активности; обоснованного соответствия учебной нагрузки, объема передаваемой информации с психофизическими возможностями ее усвоения; перевода традиционной, в основном информативно-объемной системы образования в технологию обучающей интеллектуально-преобразующей, духовной, конструктивной, творческой деятельности, основанной на постепенном повышении степени научной абстракции знаний; создания интегративных дисциплин и учебно-методического их обеспечения.
2. Реализация научной организации учебного труда, питания и отдыха учащихся.
3. Создание максимально возможных санитарно-гигиенических условий и соответствующей им инструментальной составляющей здоровьесберегающей технологии и др.
4. Включение учащихся в осознанную деятельность по формированию культуры здорового образа жизни личности, оснащение этого процесса учебно-методическим обеспечением.
5. Осуществление структурного преобразования в плане создания в учебном заведении иерархической системы управления и мониторинга здоровьесохраняющих технологий в образовании.
6. Формирование культуры здорового образа жизни личности учащихся как в учебной, так и внеучебной образовательно-воспитательной среде.
7. Создание систем переподготовки кадров, а также социальной и финансовой поддержки идеи здоровьесберегающей технологии; агитации и пропаганды; объединения усилий всех систем и подразделений учебных заведений медицины и физической культуры.
8. Обеспечение программного и учебно-методического оснащения по проблемам здоровьесберегающей системы образования и формирования культуры здорового образа жизни учащихся.
9. Осуществление психологического и медицинского сопровождения образования.
10. Создание информационно-компьютерного обеспечения оздоровительных систем.
11. Создание оптимальных условий для функционирования физической культуры, обеспечивающей современные инновационные формы формирования культуры личности школьника.

Исходя из слагаемых здоровьесберегающей технологии и их характеристик, можно сказать, что данная система представляет собой совокупность организационно-функциональных и психолого-педагогических установок, определяющих многовариантный набор и компоновку действий, форм, методов, приемов, операций, процедур, образовательно-воспитательных

средств, обеспечивающих практико-ориентированное погружение учащихся в специально созданную среду. Это система организованных форм и технологических единиц, сориентированных на конкретный педагогический результат (уровень здоровья и творческое использование ценностей культуры здорового образа жизни).

5. Принципы здоровьесберегающих технологий в образовании

1. Принцип единства связи элементов системы здоровьесберегающей технологии. Основные составляющие ее элементы (информационная, инструментальная и кадровая) взаимосвязаны и взаимозависимы: изменение одной из них непременно требует изменения двух других.

2. Принцип диагностичности целеполагания.

3. Принцип функциональной полноты и функциональной взаимосвязи содержания здоровьесберегающей технологии. Полная реализация здоровьесберегающей технологии возможна в том случае, если:

- она охватывает одновременно все составляющие образовательной системы (информационную, инструментальную и кадровую);
- формируются все признаки качеств культуры здорового образа жизни и, в частности, ее физической культуры;
- содержание воспитания представлено (изложено, изучено, освоено) только конкретными методами в конкретных условиях и формах.

4. Принцип открытости функциональных и методических действий. Все, что делается в процессе внедрения и становления здоровьесберегающей системы образования и воспитания, должно быть понятным, логически обоснованным и информационно открытым для учащихся и учителей, является осознанной их деятельностью.

5. Принцип объективной оценки конечного результата. Один из главных принципов, лежащих в основе образовательных технологий. Только при выполнении этого требования возможен продуктивный контроль и коррекция, поиск способов управления и допущенных ошибок.

6. Принцип преемственности и завершенности. Данный принцип состоит в согласованности не только содержания, но и технологической модели, форм учебной деятельности на разных ступенях образования как в макро-, так и в микроструктуре. На каждой следующей ступени расширяются и углубляются представления, знания, умения и навыки, происходит переход с низкого уровня на более высокий.

7. Принцип вариативности средств, методов и организационных форм внедрения здоровьесберегающих технологий в образовании. Широкий спектр и разнообразие средств, методов, организационных форм и видов здоровьесберегающих технологий обеспечивает полноценность образовательной системы, предоставляет свободу творчества, инициативы и

деятельности, но в условиях концепции принципов и слагаемых, составляющих и обеспечивающих ее.

8. Принцип оптимизации. Данный принцип требует в каждом конкретном случае выбора наилучшего варианта плана деятельности, то есть наилучшего варианта содержания средств, форм, методов внедрения и функционирования здоровьесберегающих технологий, затрат времени, усилий, степени трудности, научности, создания оптимальных условий для деятельности (учебно-материальных, санитарно-гигиенических, морально-психологических, культурно-эстетических); умелого стимулирования и регулирования действий; оперативного контроля и коррекции деятельности.

Оптимальность является таким принципом, который предъявляет требования рациональности, разумности, чувства меры в применении всех принципов научной организации труда. Он не противоречит закономерностям функционирования технологии, а, напротив, конкретизирует ее важные психолого-педагогические стороны. Оптимизация условий сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса не представляет собой какой-то особый технологический метод и прием. Это целенаправленный подход к построению здоровьесберегающей системы образования на основе закономерностей и принципов обучения и воспитания, сознательный научно-обоснованный (а не стихийный, не спонтанный) выбор наилучшего варианта построения учебно-воспитательного процесса в целом.

6. Основные компоненты здоровьесберегающих технологий

Аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлекссию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром.

Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

Гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по

данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни.

Здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

Эмоционально-волевой, включающий в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля — психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

Экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здоровьесберегающего воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.

Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

7. Функции здоровьесберегающих технологий

Формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

Информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

Диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком.

Адаптивная: воспитание у учащихся направленности на здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного

рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

Рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

Интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

8. Организация здоровьесберегающей деятельности в школе

Одним из важнейших аспектов является психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой стороны, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоциональный дискомфорт даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжение помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же, каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

При построении урока необходимо учитывать, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей.

Это в первую очередь большое количество предметов в расписании, по пять-семь предметов ежедневно; большой объем и сложность учебного материала, неадекватные методы обучения (традиционная жесткая схема урока - ежедневное повторение одних и тех же этапов в одном и том же порядке), стрессовые ситуации контроля, боязнь ошибки, боязнь отметок (их приоритет в классе).

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика:

- частую смену позы,
- потягивание,
- встряхивание руками,
- зевота,
- закрывание глаз,
- подпираание головы,
- остановившийся взгляд,
- ненужное перекладывание предметов,
- разговор с соседом,
- увеличение количества ошибок в ответах,
- не восприятие вопроса,
- задержка с ответом,
- частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые).

Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создания атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирования учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

- Создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока;
- Использование проблемных творческих заданий;
- Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
- Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Мы знаем, что самые продуктивные уроки - со второго по четвертый. Но в расписании не может не быть 1-го, 6-го и даже 7-го уроков.

С целью сохранения здоровья учащихся учитель должен видеть систему уроков класса в данный день, помнить и учитывать не только очередность своего урока, но, что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса.

Если в расписании ваш урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществлять с учетом этих обстоятельств.

Например, в понедельник, в каком-то классе последний урок - математика. Как же учителю добивается внимания и сосредоточенности учащихся на уроке, эффективности учебного процесса? Только благодаря использованию элементов технологии В.Ф. Шаталова, которая служит здоровьесбережению.

1. Работа в парах или мелких группах, «вертушка», то есть активное передвижение учащихся 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.

Сохранению здоровья способствует применение игровой системы. Движение, активность, изобретательность, социализация заложены в самой системе: покажи, на что похожа эта буква, нарисуй свое восприятие предмета, изобрази свое настроение, отношение к уроку, к теме и т.д. Дети на этих уроках вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения.

Активно внедрять в практику своей работы игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топание ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».

Сохранению физического, нравственного, социального здоровья учащихся способствует также индивидуальная работа учителя с учениками на разных этапах урока, с одаренными детьми, работа по индивидуальной программе.

«Уроки-праздники», способствуют сохранению здоровья учащихся. На этих уроках каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность: то он артист, то художник, то зритель, то технический исполнитель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии в уроке решает целый комплекс учебно-воспитательных задач, в том числе и здоровьесбережения.

Здоровьесбережению служат уроки с использованием валеологического аспекта, они формируют внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывают понимание ценности человеческой жизни, закладывают основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.

Сознательно и целенаправленно способствует укреплению здоровья учащихся; выполнение практических заданий, включаются различные группы мышц, происходит развитие мелкой моторики рук, пальцев.

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Вреден для здоровья достаточно распространенный педагогический прием наказания домашним заданием повышенного объема или сложности. Чаще всего, если ребенок не справился с домашним заданием два-три раза, он теряет интерес к этому процессу. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности нужно относиться со всей ответственностью: соизмерять объем и сложность с возможностями ученика.

Приобщать к выполнению домашних заданий своих учеников: давать задания по трем уровням, то есть ребенок пусть сам выбирает себе объем задания по силам.

Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, малоподвижные игры на перерывах, игры-считалки на переменах, подвижные игры в продленных группах, вся система физкультурно-массовой работы в школе, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями.

Чтобы проанализировать урок с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обратить внимание на следующие аспекты урока:

- Гигиенические условия в классе (кабинете): чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п. Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.
- Число видов учебной деятельности, используемых учителем. К их числу относятся: 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. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма: 7–10 минут.
- Число использованных учителем видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма — не менее трех за урок. Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут.
- Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.
- Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т. е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.
- Позы учащихся 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 здоровьеразрушающего 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.
- Физкультминутки и физкультпаузы, которые являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма —

на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.

- Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.
- Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.
- Благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.
- Преобладающее выражение лица учителя. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т. д.
- 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.
- 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.
- Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.

Анализ урока лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. При обсуждении недостатков следует избегать запугивающих высказываний, переходов к обсуждению личностных особенностей учителя. Важно не подавить инициативу, творческие тенденции в работе педагога. Поэтому эффективнее всего проводить анализ урока в форме доверительной беседы, обсуждения сделанного на занятии. (Приложение 1)

Рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке. Её соблюдение и чередование во время занятий должно постоянно контролироваться педагогом, непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления. Педагогам следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся. (Приложение 2)

Большую роль в решении здоровьесбережения играют технические средства обучения. В современных условиях особое место среди ТСО отводится персональному компьютеру с мультимедиапроектором. Психолого-педагогическая модель обучения на уроке с компьютерной поддержкой реализует личностно ориентированный подход, а основное внимание уделяется интерактивной деятельности учащихся. В современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

В качестве одной из форм обучения, стимулирующих учащихся к творческой деятельности, можно предложить создание одним учеником или группой учеников мультимедийной презентации, сопровождающей изучение какой-либо темы курса.

В последнее время компьютерные презентации стали популярны среди педагогов, активно использующих современные технологии в процессе обучения. В этом случае перед учителем открывается широкое поле деятельности с огромными возможностями. Однако здесь важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку нерациональное применение ТСО в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Кроме того, неправильно установленный уровень звука и освещения могут негативно воздействовать на слух и зрение учащихся. При подготовке компьютерных презентаций необходимо руководствоваться принципами оптимизации подачи материала: не злоупотреблять ненужной анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать “режущих” глаз цветов и их сочетаний.

Персональный компьютер следует рассматривать как современное техническое средство обучения, помогающее учителю решать насущные задачи активизации познавательной деятельности и развития нестандартного, творческого мышления учащихся в сочетании с мероприятиями, направленными на охрану физического и психического здоровья школьников.

9. Применение здоровьесберегающих технологий

Физкультурные минутки - это одна из форм двигательной активности, небольшой по интенсивности и времени (1-3 мин) комплекс физических упражнений, средство активного

отдыха от статического напряжения, связанного с длительной однообразной позой. Их цель - предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика осанки. Физминутки, проводимые во время урока, способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала.

Физкультурные минутки состоят из 3-5 физических упражнений, могут проводиться с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить работоспособность. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

Хорошие результаты дает проведение физических минуток самими школьниками. (Приложение 3).

Упражнения для глаз. Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного школьника огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения.

В целях профилактики улучшения зрения на каждом уроке используются упражнения, укрепляющие мышцы глаз. (Приложение 4)

Чтобы научить детей управлять своими органами речи, широко используем на уроках грамоты и литературного чтения речевую и дыхательную гимнастику. (Приложение 5)

По мнению специалистов, причина многих заболеваний у детей – недостаток движений. Для оптимизации двигательной активности, профилактики и коррекции недостатков в физическом развитии, укреплении здоровья необходимо использовать игротерапию. Подвижные игры на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье детей.

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

Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения учебного материала. (Приложение 6)

Здоровье человека во многом зависит от правильной взаимосвязанной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. По существу, работа дыхания и сердца - это единый физиологический процесс, являющийся самым главным в организме человека.

Именно гармоничное взаимодействие дыхания и сердца, по сути своей, является Паспортом здоровья каждого человека. Значит, чтобы ребенок был здоровым он должен обладать нормальным физиологически оптимальным дыханием, обеспечивающим эту гармонию.

Современная инновационная технология «БОС-здоровье»:

- позволяет оценить состояние здоровья человека по количественным показателям уровня гармонии работы дыхания и сердца;
- выдать Паспорт здоровья с оценкой по пятибалльной шкале;
- всего лишь за 10-15 интерактивных занятий улучшить гармонию дыхания и сердца и повысить качество здоровья человека.

По одной оценке мы получаем достоверную информацию о взаимодействии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это оценка состояния здоровья ученика. А дальше технология «БОС-здоровье» позволяет эффективно корректировать нарушения функционального состояния.

Прежде всего включаем естественное, природное диафрагмальное дыхание, которым каждый ребёнок владеет с рождения. Но испытываемые им стрессы, перенапряжения, плохая экология и другие факторы негативно влияют на согласованность работы сердца и лёгких, и навык правильного дыхания нарушается.

Здоровьеразвивающая технология «БОС-здоровье» позволяет каждому ребёнку и педагогу выработать навык правильного диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной величиной ДАС. Для реализации технологии используются современные возможности мультимедийной компьютерной техники, оборудование БОС и программное обеспечение.

В возникновении и поддержании утомления школьников первичным является не только и не столько умственная работа, сколько поддержание телесно-мышечной системы в однообразной статически напряженной позе, в данной ситуации в положении сидя со склонённым вперёд корпусом.

Этот вывод В.Ф.Базарный² сделал в ходе проведённого эксперимента, результат которого выявил, что утомлённость тех детей, которые выполняли на уроке общую физкультминутку продолжительностью 3 минуты, к концу недели была достоверно выше по сравнению с теми, которых просто за урок трижды (по одной минуте) поднимали в положение свободного стояния.

Полученные данные явились основанием для рекомендации внедрения в учебный процесс методики *периодически меняющихся динамических поз* (В.Ф.Базарный, 1981).

Режим динамических поз осуществляется следующим образом. Учитель периодически (ориентировочно через каждые 10-12 минут) переводит детей из положения сидя в положение свободного стояния. Дети меняют позу, безусловно, в тот момент, когда они не заняты письмом. Наиболее целесообразным, оказалось поднимать детей тогда, когда учитель что-либо объясняет, либо когда один из учеников отвечает, а остальные слушают.

² Владимир Филиппович Базарный, русский учёный, врач и педагог-новатор

Безусловно, приведённый режим динамических поз является наиболее простым, и он предназначен, прежде всего, для уже «засиженных» детей, т.е. для тех детей, у которых телесно-мышечный тонус, необходимый для поддержания тела в вертикальной позе, в силу систематического сидения на занятиях значительно угас.

Практический опыт убедил в главном: чем более продолжительное время дети занимаются в режиме «динамических поз», тем выше у них потребность к пребыванию в позе свободного стояния.

В целом, предложенный режим существенно повышает психическую активность детей на уроке, в том числе их учебно-познавательные способности. Кроме того, такой режим является благоприятным вводным тренингом перед переводом детей на специальную мебель – конторки.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – фактически это комплекс мер и системных мероприятий, которые обеспечивают здоровьесберегающую образовательную среду, условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие элементы инфраструктуры в школе: расположение здания школы; наличие транспортного обслуживания; участок образовательного учреждения; оборудование подсобных помещений (гардеробы, туалеты и т.п.); водоснабжение и канализация; учебные кабинеты: площадь и оснащённость; кабинеты информатики и их оснащённость; наличие учебных мастерских и студий; соблюдение размеров мебели; воздушно-тепловой режим; освещённость мест занятий; отличное санитарное состояние; наличие спортивного зала, раздевалок, подсобных помещений; спортивное оборудование и инвентарь; оборудование спортивных площадок на пришкольной территории и межшкольного стадиона; оборудование игровой площадки для учащихся начальной школы на пришкольной территории; наличие кабинета развивающих игр; наличие тренажёрного зала.

Следующим условием создания школьной полноценной среды является наличие оздоровительной инфраструктуры: наличие зала для занятий ЛФК; медицинский кабинет и оборудование; стоматологический кабинет и оборудование; столовая и ее оснащённость; организация качественного бесплатного питания для всех учащихся.

100%-ное обеспечение необходимым квалифицированным персоналом специалистов: педагоги физической культуры; педагоги-психологи; педагоги-логопеды; медицинский работник; специалист-стоматолог; специалист куратор психолого-медико-педагогическая служба.

Здоровьесберегающая деятельность школы должна включать следующие обязательные мероприятия: диспансеризация; профилактические прививки; Дни и Недели Здоровья; спортивные школьные праздники; участие в районных спортсоревнованиях; беседы о здоровье с

учащимися; беседы о здоровье с родителями; витаминизация; оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

Для профилактики простудных заболеваний в школе в осенне-весенний период следует проводить витаминизацию.

Заключение

Эффективная организация образовательного процесса в современной школе невозможна без использования индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся. Именно ориентированное на личность, развивающее обучение и должно стать руслом применения всех образовательных технологий в современном процессе обучения в школе. Ведь основная цель школы – создать условия для самореализации личности, удовлетворения образовательных потребностей каждого ученика в соответствии с его наклонностями, интересами и возможностями.

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

Список используемой и рекомендуемой литературы.

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.
3. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8.
4. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.
5. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.
6. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.
7. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья//Дошкольное воспитание.-2006.-№3.
8. Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4.
9. Дронов А.А..Профилактика и коррекция плоскостопия // «Начальная школа», 2005. - № 12.
10. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006, № 3.
11. Здоровье и образование: из опыта работы учреждений образования Нижегородской области/ Министерство образования и науки Нижегородской области. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2000.
12. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3.
13. Здоровьесберегающее образование: теорет. и приклад. аспекты: сб. ст./ Перм. гос. пед. ун-т [и др.]. - Пермь: Кн. мир; Звезда,2002.
14. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. – 2006.-№1.
15. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - № 1.
16. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу zdravotворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4.
17. Казин Э.М., Касаткина Н.Э. Научно-методологические и организационные подходы к созданию региональной программы «Образование и здоровье»// Валеология.-2004.-№4.

18. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11.
19. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя// Естествознание в школе.- 2005.-№5.
20. Лобанова Е.А. Здоровьесберегающие технологии на уроке музыки//Образование в современной школе.-2005.-№9.
21. Лукьянова В.С., Остапенко А.А., Гузенко В.В. Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лица//Школьные технологии.-2004.-№1.
22. Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сельского района// Валеология.-2004.-№4.
23. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10.
24. Материалы III региональной научно-практической конференции «Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде». Редакционно-издательский отдел МГОИ.-2012.
25. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6.
26. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006, № 8.
27. Наumenко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.-№6.
28. Наumenко Ю.В. Здоровьеформирующая деятельность детского дома и школы-интерната//Методист.-2005.-№2.
29. Недоспасова Н.П. Использование здоровьесберегающих подходов при создании муниципальной образовательной сети предпрофильного образования// Валеология.-2004.-№4.
30. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11.
31. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.
32. Опыт реализации комплексной стратегии образования, формирующего здоровье школьников: сб. статей и научно-методических разработок/ Под ред. Ю.В. Наumenко. – Волгоград: Изд-во ВГИПК РО,2005.-236с.- (Приложение к журналу «Учебный год», №8. Серия «Здоровьесбережение». Вып.2).
33. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8.
34. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2005.-№2.

35. Поляков С. Не ходите, дети, в школу...: Портит ли система образования здоровье учащихся и если да, то как этого избежать?// Школьное обозрение.-2004.-№1.
36. Селевко П.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.
37. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.
38. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2003.
39. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе//Практика административной работы в школе.-2006.-№1.
40. Смирнов Н.К. Как обучать школьников без ущерба для их здоровья. М., Чистые пруды, 2005.
41. Степанова М., Александрова И., Седова А. С позиций сбережения детского здоровья: новые шкалы трудности учебных предметов//Директор школы.-2004.-№4.
42. Степанова М. Инновации в образовании: размышления гигиениста//Народное образование.-2006.-№1.
43. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.
44. Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.- М.:АПКиПРО,2004.
45. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-№4.
46. Халемский Г.А. Школа – территория здоровья// Педагогика.-2005.-№3.
47. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта/ И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола,2001.
48. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования// Валеология.-2004.-№4.
49. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8.
50. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование».-2006.-№1.-(Серия «Педагогические советы»).

Электронные ресурсы

1. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.- // <http://health.best-host.ru>.-Саратов,2003
2. Биология: <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm>
3. Биология, обучающая энциклопедия: <http://www.informika.ru/text/database/biology/>
4. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru
5. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>
6. Кафедра охраны здоровья детей и подростков ПОИПКРО: <http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>
7. Применение здоровьесберегающих технологий в школе №1317 г.Москвы: <http://www.specialschool.ru/health/>

АНАЛИЗ УРОКА С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

1. Позитивное влияние на здоровье учащихся (до начала урока)

Что наблюдается	Да	Нет	Примечание
1) Учащиеся в перемену находятся в кабинете			
2) Кабинет проветрен			
3) Кабинет настраивает на рабочий лад			

2. Ход урока

Что наблюдается	Результат (указать: выше нормы, норма или ниже нормы)
1) Количество видов учебной деятельности: письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядности, ответы на вопросы, решение примеров и задач и пр. (норма: 4-7 видов)	
2 Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности (норма: не более 10мин.)	
3) Частота чередования различных видов учебной деятельности (норма: смена не позже чем через 7 -10мин.)	
4) Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, с/р и пр. (норма: не менее трех)	
5) Чередование видов преподавания (норма: не позже чем через 10 - 15мин.)	
6) Наличие на уроке работ, в которых учащиеся имеют возможность выразить свое мнение, проявить самостоятельность: с/р, групповая и парная работа, ролевые игры и пр. (норма: не менее 7 -10 мин.)	
7) Наличие на уроке оздоровительных моментов (норма: на 20-й минуте урока 1 мин. Из 3- легких упражнений с 3-4 повторениями)	

3. Психологический климат на уроке

Что наблюдается	Результат
1) Наличие внешней мотивации: похвала, поддержка, соревновательный момент	
2) Стимуляция внутренней мотивации стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и пр.	
3) Взаимоотношения между учителем и учеником	
4) Взаимоотношения между учащимися	
5) Наличие эмоциональных разрядок (поговорки, известные высказывания, небольшие стихотворения, музыкальные минутки, поучительные картинки и пр.)	

4 Пожелания учителю.

План – анализ

урока с позиций здоровьесберегающих технологий

№ п/п	Критерии	Вопросы для анализа
1	<i>Гигиенические условия в классе (кабинете)</i>	Чистота, температура, свежесть воздуха, освещенность, отсутствие неприятных звуковых раздражителей (эксперт ориентируется на свои органы чувств).
2	<i>Число видов учебной деятельности, используемых учителем</i>	Опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и пр. Нормой считается 4 – 7 видов за урок. Но следует помнить, что частая смена видов деятельности требует дополнительных адаптационных усилий учащихся.
3	<i>Средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности</i>	Ориентировочная норма – 7- 10 минут.
4	<i>Использование учителем различных видов преподавания</i>	Виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и другие. Норма – не менее трех видов за урок
5	<i>Чередование видов преподавания</i>	Чередование видов преподавания не позже, чем через 10 -15 минут.
6	<i>Использовании методов, способствующих активизации учащихся, развитию творческих начал.</i>	Это следующие методы: -методы свободного выбора (беседа, выбор действий, свобода творчества и пр.) -активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, ролевая игра, дискуссия, семинар и пр.) -методы, направленные на самопознание и саморазвитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки и пр.)
7	<i>Применение ТСО в соответствии с гигиеническими нормами</i>	Норма – 8-10 мин.
8	<i>Мастерство учителя при использовании видеоматериалов</i>	Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инициирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познанию, решения в синтезе учебных и воспитательных задач
9	<i>Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы</i>	Дети на уроке не должны быть избыточно напряжены, что обычно бывает у авторитарных педагогов. Психофизический комфорт учеников на уроке - это важнейшее условие предупреждения их утомления.

10	<i>Физкультминутки и физкультпаузы</i>	Это обязательная составная часть урока. Норма – на 15 – 20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3 -4 повторениями каждого. При этом важно наличие у школьников желания их выполнять.
11	<i>Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ</i>	Выработка понимания сущности здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка понимания сущности ЗОЖ ит.д. Умение учителя выделить и подчеркнуть в программном материале вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.
12	<i>Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности.</i>	Интерес к знаниям, радость от активного учебного труда, интерес к изучаемому на уроке материалу.
13	<i>Благоприятный психологический климат на уроке</i>	Применение методов и форм работы, способствующих созданию ситуации успеха, т.к. наличие стрессов, отрицательные эмоции свидетельствуют преобладании на уроке здоровьеразрушающих тенденций. Приветствуются эмоционально-смысловые разрядки: улыбки, уместные остроумные шутки, поговорки, афоризмы и пр.
14	<i>Итоговая плотность урока</i>	Количество времени, затраченного непосредственно на учебную работу должно быть в диапазоне от 60 до 80%.
15	<i>Момент наступления утомления учащихся и снижения учебной активности</i>	Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма – не ранее чем за 10 – 125 минут до окончания урока.
16	<i>Темп и окончание урока</i>	К нежелательным показателям относятся: неоправданно быстрый темп урока («скомканность»), отсутствие времени на вопросы учащихся, торопливая, практически без комментариев запись домашнего задания.
17	<i>Интегральный показатель эффективности проведенного урока</i>	Состояние и вид учеников после окончания урока: на одном полюсе – спокойно-деловое, удовлетворенное, умеренно-возбужденное состояние школьников, на другом - утомленное, растерянное, агрессивное состояние.

Профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.

- высота ножек стула должна равняться длине голени.
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол
- между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка
- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.
- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.
- при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.
- позвоночник опирается на спинку стула.
- Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.
- надплечья находятся на одном уровне.



Примерный комплекс физминутки

Упражнение «Колокольчик». Упражнение на укрепление мышц шеи и головы.

Тренировка голоса. Наклоны вправо, влево, вверх, вниз. Упражнение выполнять, прилагая усилия, чтобы способствовать развитию мышечного аппарата шеи, головы, плеч и спины.

Ветерок голову клонит,
Колокольчик сон твой гонит.
Ты головку вверх подкинь,
И пропой дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Упражнения рассчитаны на восстановление сил после тяжелой нагрузки, которые следует выполнять при первых признаках усталости.

1. Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы груди и плеч. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 1-15 секунд.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, 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 «Ззж-а-а-ар», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 раз).
5. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз).

Бодрость за одну минуту.

В целях активизации умственных и физических возможностей учащихся в начале учебного дня и в начале урока предлагается проведение следующих упражнений и тренингов.

1. Руки. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони (5 сек).
2. Щеки. Быстро потрите щеки вверх-вниз (5 сек).
3. Уши. Потрите уши (5 сек).
4. Голова. Побарабаньте кончиками пальцев по голове (5 сек).
5. Плечи. Сожмите руки в кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (5 сек).
6. Шея. Осторожно погладьте шею спереди ниже кадыка (5 сек). Затем погладьте шею

сзади, с боков, сверху вниз (5 сек).

7. Затылок. Нажмите на затылочную впадину, сосчитайте до трех, отпустите и погладьте (5 сек).
8. Ноги. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха (5 сек).

Если вы, заканчивая самомассаж, чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота, цель достигнута. Всего 60 секунд и вы включили основные системы организма на полные обороты.

Упражнения для глаз, предложенные ниже, предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений взгляд фокусируется на каком-нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения.

Упражнения для глаз:

1. Несколько раз посмотреть вверх, вниз, вверх, вниз.
2. Глаза вверх, прямо перед собой, вниз, прямо, вверх и т. Д. Закрыть глаза.
3. Несколько раз поочередно посмотреть направо, налево. Закрыть глаза.
4. Посмотреть прямо, направо, прямо, налево и т.д. Закрыть глаза.
5. Посмотреть вверх, в правый угол, вниз, в левый угол. Затем сменить направление.
6. Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза; влево, закрыть глаза.
7. Попеременно посмотреть на кончик своего носа, затем на предмет вдали.
8. Попеременно посмотреть на кончик своего пальца, расположенного на расстоянии 30-35 см, затем на предмет вдали.
9. Попеременно сосредоточить взгляд на каком-нибудь предмете (видеть его четкое изображение).
10. Крепко зажмурить глаза, а затем несколько раз быстро поморгать.

Упражнение для укрепления мышц глаз и усиления зрения

. Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведем, друзья, сейчас Упражнение для глаз.

Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх и сверху вниз.
Ты, хрусталик, не сердись,
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.
Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим мы по диагоналям.
Мы не будем циркуль брать,
Будем взглядом круг писать.
А теперь слова напишем.
Чьи же буквы будут выше?
«Папа», «мама», «дом». «Трава» - За
окном у нас видна. Вдаль теперь ты
посмотри.
Что ты видишь там в дали?
А теперь на кончик носа.
Повтори так восемь раз – Лучше будет
видеть глаз.
Глазки нас благодарят,
Поморгать нам всем велят.
Плавно глазками моргаем,
Потом глазки закрываем.
Чтобы больше было силы,
К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат так их до тех пор, пока не почувствуют глазами тепло от рук.) Раз, два, три, четыре, пять – Можно глазки открывать!

Примеры дыхательной гимнастики

“Задуй свечу”. Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

“Ленивая кошечка”. Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

“Озорные щечки”. Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

“Рот на замочке”. Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

“Злюка успокоилась”. Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Такие упражнения способствуют развитию правильного дыхания, голоса и дикции. А от правильного дыхания зависит нормальное кровообращение, ритм работы сердца. Что немаловажно для здоровья ребёнка.

Релаксация мышц рук

Упражнение 1. Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение 2. На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

Упражнение 3. Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

Упражнение 4. К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 5. Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс.

Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 6 “Лимон”. Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.
Выполнить это же упражнение левой рукой.

Упражнение 7. “Пара” (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук). Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Упражнение 8. “Вибрация”.

Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень.
Руками потрясли.
Вот мы здоровы и бодры.

Релаксация мышц ног

Можно начать с повторения упражнений для рук, но делать это вовсе не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступать к релаксации. Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

Упражнение 1. Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

Упражнение 2. А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

Упражнение 3. Напряжение и расслабление в верхней части бедра - тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении.

Упражнение 4. Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене.

Упражнение 5. Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

Упражнение 6. Напряжение ягодичных мышц - положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Данные шесть упражнений разрядите одним или двумя занятиями на повторение, либо предусмотрите одно занятие, посвященное исключительно релаксации.

Упражнение 7 “Палуба”. Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Упражнение 8 “Лошадки”.

Замелькали наши ножки,

Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать, не забудьте!

Упражнение 9 “Слон”. Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

Релаксация мышц туловища

Упражнение 1. Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

Упражнение 2. Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

Упражнение 3. Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад - напряжение между лопатками, поднятием их - напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч. Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, вправо.

Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад. Данное упреждение на релаксацию плеч можно делать в один прием, но можно и поэтапно. Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить

примерно неделю (если вы посчитаете нужным закрепить некоторые навыки, в таком случае предусмотрите занятия, посвященные исключительно расслаблению).

Релаксация мышц глаз

Упражнение 1. Напряжение в области лба - достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины.

Упражнение 2. Напряжение мышц век - сдвигаем брови, глаза плотно закрыты.

Упражнение 3. Напряжение глазодвигательных мышц - при этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. При закрытых глазах смотрим вправо, влево, вверх, вниз.

Тренируемся до тех пор, пока не будем способны четко распознать напряжение, а тем самым и избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

Упражнение 4. Напряжение глазодвигательных мышц - овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и следите за тем, что происходит, когда вы переводите взгляд с потолка на пол и наоборот. Прочувствуйте напряжение и расслабление.

Релаксация лицевых мышц

Упражнение 1. Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 2. Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но только более глубоко.

Упражнение 3. Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

Упражнение 4. Округлите рот, как бы говоря "ох!", прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

Упражнение 5. Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Упражнения на расслабление всего организма:

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

“Птички”. Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему

лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

“Бубенчик”. Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

“Летний денек”. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

“Замедленное движение”. Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.
И становится понятно – расслабление приятно!
“Тишина”. Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

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

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