Использование здоровьесберегающих технологий на уроках технологии

и при организации воспитательного процесса

подготовила:

учитель технологии

Кигелюк В.В.

 Здоровье - это больше, чем знания…

Это понимание и ответственность как,

когда и с какой целью их использовать.

Н. Нильсон

Одна из самых важных проблем современной школы – воспитать у ребенка ценностное отношение к здоровью. Здоровье ребенка, его нормальный рост и развитие, социально-психологическая адаптация, во многом определяются средой, в которой он живет. Так как дети пребывают в школе более 70 % времени его бодрствования, этой средой обитания является школа. В то же время в этот период происходит формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. При этом необходимо помнить, что организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды

Главной задачей реализации здоровьесберегающих технологий, является такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. Для этого необходимо так сформировать представление школьника о настроении, ценностях жизни и её смысле, чтобы мы были уверенны в осуществлении реальной возможности профилактики вредной привычки и привития навыков здоровьесбережения.

Дети – это наше будущее. Поэтому состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

«Здоровье человека определяется как состояние

1) полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

2) Здоровье - это ресурс, который обеспечивает человеку продуктивную индивидуальную социально-профессиональную жизнь;

3) Здоровье - это уровень, до которого индивид способен реализовать стремление и удовлетворять потребности, а также изменить среду или предотвратить ее неблагоприятное влияние;

4) Здоровье-это право каждого»

Классификация здоровьесберегающих технологий:

1 группа – медико-гигиенические (соблюдение СанПинов, контроль за этим со стороны администрации)

2 группа – физкультурно-оздоровительные технологии (поведение на уроках физкультминуток, работа спортивных секций, кружков по обучению ЗОЖ)

3 группа – экологические технологии (обустройство школьной среды, озеленение, освещение, тепловой режим)

4 группа – техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности

5 группа – здоровьесберегающие образовательные технологии.

Они подразделяются на:

1) Организационно-педагогические технологии (определенный ход учебного процесса, регламентированный СанПинами, предотвращающий утомление детей).

2) Психолого-педагогические технологии (они тесно связаны с уроком: личностно - ориентированное обучение, метод создания ситуации успеха, технология педагогической поддержки, методы активного обучения и др.)

3)Учебно-воспитательные технологии (учебные программы по формированию ЗОЖ по предметам учебного плана).

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

**Организация учебного процесса.**

В практике на моих уроках нашло применение психолого-педагогической технологии здоровьесбережения, а именно личностно-ориентированный подход. Эта технология способствует формированию положительных познавательных мотивов у детей¸ снижению уровня тревожности.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. Я ставлю перед собой 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 применяю следующие компоненты:

1.Создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока.

2.Использование проблемных творческих заданий.

3.Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий.

4. Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую)

5.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. Например:

1. Творческое задание 8 класс, закрепление раздела «\_\_\_\_\_\_-------»: соберите материал о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(на примерах нескольких поколений), рассматривая вопрос рождаемости - количество детей в семьях своих родителей, бабушек и дедушек, прадедов и других родственников.

Метод проектов. Этот метод позволяет индивидуализировать обучение, повысить его социальную и личностную значимость, расширить спектр возможностей детей в проявлении инициативы и самостоятельности.

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. Эта форма обучения используется мною активно в 7 классе .Здесь ребята реализуют свои мечты - стать туроператором, туристом, гидом, администратором. Аспект мышления в данном случае огромен, всё зависит от фантазии детей, а мною достигается цель - ориентирование обучающихся на выбор своей профессии в будущем. Однако очень 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.

Компьютер на уроке позволяет учителю-предметнику реализовать в обучении современные технологии. При этом 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.

Результаты:

• активность учащихся;

• «слабые» ученики чувствуют уверенность в своих силах;

• «сильные» ученики ощущают необходимость и пользу в помощи товарищу;

• умение взять ответственность на себя,

• умение детей самостоятельно решать небольшие, проблемы, самостоятельно исследовать их,

• стремление аргументировать свои решения;

• более легкое и прочное усвоение программного материала;

• доброжелательное отношение друг к другу;

• тщательность и добросовестность в выполнении роботы;

• умение работать с разными источниками информации.

Методы активного обучения прочно вошли в технологический арсенал. Это - ролевые и деятельностные игры, групповая и парная работа, уроки-диалоги, дискуссии, метод критического мышления.

Использование игровых технологий. Этот прием позволяет решить одновременно несколько различных задач: позволяют снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

На начальном этапе обучения технологии в5 классе это могут быть игровые задания для обобщения знаний (кроссворды, задачи-загадки, ребусы и т.д.). Для старших классов можно использовать задания исследовательского, фантастического содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного физического явления. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, например: при формировании экологической культуры с помощью поэтических образов иллюстрирующих то или иное воздействие человека на природу. К тому же, введение в урок литературных или исторических отступлений служит не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

**Физкультминутка**во время урока (если в аудитории)

Руки вниз – южная сторона горизонта;

Руки вверх – север;

Правая рука в сторону – восток;

Левая рука в сторону под прямым углом – запад.

Поворот вокруг своей оси,

Направо, налево и т.д. – для изучения азимутов предметов в кабинете технологии.

Но больше всего ребятам нравиться проведение данного урока на открытом воздухе, где есть простор фантазии, активной двигательной функции и главное хорошего эмоционального состояния. Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса

Основные черты здоровьесберегающего урока показаны на схеме.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРГАЮЩИЙ УРОК**

***Построен с учетом базовых потребностей детей***

1. ***Потребности в саморазвитии***

***2. Потребности в игре***

***3. Потребности в подражании***

***4. Приобретение опыта***

Здоровьесберегающие действия на уроке:

1.Оптимальная плотность урока

• количество видов учебной деятельности

• их смена

• длительность и чередование

• отвлечения от учебной работы

2.Чередование видов учебной деятельности

• чтение,

• письмо,

• слушание,

• рассказ,

• рассматривание пособий,

• ответ на вопрос,

• решение примеров.

• просмотр видеосюжетов и презентаций

Рекомендации:

1. Считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.

2. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

Оздоровительные моменты на уроке:

• физкультминутки, динамические паузы

• минутки релаксации

• дыхательная гимнастика

• гимнастика для глаз

• массаж активных точек

• речевая гимнастика

Цель оздоровительных моментов:

1.Отдых центральной нервной системы.

Наличие эмоциональных разрядок необходимы для снятия умственного напряжения, утомления. В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.

• поговорка,

• высказывание,

• веселое четверостишие,

• юмористическая или поучительная картинка

2.Профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.

Правильная поза ученика во время занятий за столом.

• длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка

• 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



Огромное внимание на своих уроках я уделяю рабочей позе ученика. Мне часто приходиться корректировать нарушения в рабочей позе учащихся, хотя у старшеклассников это вызывает улыбку, но объяснение ещё раз к чему это приводит и как ребята выглядят со стороны, приносит свои положительные результаты.

**Организация воспитательного процесса**

Я считаю, что особенностью подхода должно быть введение напутствия учащихся на перемену. Моя цель должна заключаться в: приобщении детей к культуре общения и поведения вне занятий, их самоорганизация. Использованный прием (напутствие на перемену) постепенно закрепится через подсознание к сознанию. Мы считаем важным, что необходимо пожелать приятного аппетита детям перед обедом, напомнить, что кушать в сухомятку - это нездоровое питание, что коридоры в здании узкие. Все это будет способствовать формированию культуры человека, и чем раньше мы начнем проводить эту работу, тем скорее это перейдет не только в привычку, но и в характер человека.

Особое направление – это защита исследовательских работ, участие в экологических конкурсах. В течение года основными явились:

- акция сбор макулатуры - городской уровень, классный уровень;

- организация общественно-полезного труда и т.п.

Внеклассная работа организованная мною как классным руководителем (приложение №1):

- участие в общешкольных спортивных мероприятиях;

- военно-спортивных играх;

- конкурсах красоты;

- экскурсии и т. п.

Особо хочется отметить и дальние поездки, которые я осуществляю со своим классом вот уже пятый год. Мы совершили путешествие на Шанбрунский родник (акция «Спаси родник»), Мамаев Курган и длительную поездку в целях оздоровления г. Кисловодск, с познавательной целью поездка на кремлёвскую ёлку в г. Москву, Казачий курень и другие интересные места Волгоградской области.

В заключение, хотелось бы добавить, что особенности здоровьесберегающей технологии в ее рациональности, совместной организации деятельности педагога и учащихся, договорных основах, без которых невозможно достичь гармонических отношений и эффективности обучения.

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

1. Программа по здоровьесберегающим технологиям. Пояснительная записка. Сохранение здоровья современного школьника за достаточно длительный период его школьной жизни – важная составляющая работы учителя.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: school9rk.ru›… (21.11.2014)
2. Методическая разработка по теме: Здоровьесберегающие технологии... [Электронный ресурс]. – Режим доступа: nsportal.ru››… (21.11.2014)
3. Как правильно сидеть за столом. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:mebelrastet.ru›kak\_pravilno\_sidet\_za\_stolom (15.01.2015)

**Программы по использованию здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе**













**ПРОГРАММА**

**организации здоровьесберегающего пространства**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Основой современной цивилизации является здоровый и духовно развитый человек. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет как интеллектуальный потенциал, так и экономические возможности страны. Поэтому здоровый, воспитанный и образованный гражданин определяет уровень цивилизованности государства, силу его общественных институтов, возможности его властных структур.

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Решая эти вопросы, школа сталкивается с серьезной проблемой сохранения высокого потенциала здоровья, обеспечения условий его развития, уменьшения действий вредных факторов на детей на всем протяжении педагогического процесса. Трудности в учебе детей, связанные с повышенными требованиями программ, их усложнением, неизбежно влекут за собой стрессы, перенапряжение нервной системы, эмоциональные перегрузки и как следствие, ухудшающееся состояние здоровья учащихся. Зачастую современная массовая школа не только не укрепляет здоровье детей, но и сама превращается в его снижающий фактор.

Концепции сохранения и укрепления здоровья учащихся в современной школе имеют много вариантов своего воплощения, но большинство из них не предусматривает доминирующее использование содержательных возможностей педагогической среды образовательного учреждения и целостной системы ведущих факторов школьной жизни, призванных обеспечить у детей и подростков формирование ценностного отношения к культуре здоровья и здорового образа жизни.

По данным исследований Минздрава и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств.

На этом фоне крайне важна правильная организация учебной деятельности, в аспекте обеспечения сохранности здоровья обучающихся, без которой реализация всего потенциала школьной успешности отдельно взятого ребёнка невозможна, так как состояние здоровья учеников по оценкам специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от соблюдения норм и правил здоровьесбережения в условиях школьного обучения.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению: характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры учителей, содержание образовательных программ, санитарно-гигиенические условия, профилактика травматизма, разумное планирование комплекса физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, повышение уровня мотивации на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование культуры здоровья у детей и учителей, психолого-педагогические факторы – все это имеет непосредственное отношение к проблеме физического, психического и духовного здоровья учащихся.

Поэтому, очевидно, что «Школьный фактор» - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье учащихся. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, широкое использование различных педагогических инноваций приводят к несоответствию учебной нагрузки функциональным возможностям организма детей и «поломке» адаптационных механизмов.

**Цель программы: создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества образования.**

Программа реализуется решением следующих **задач**:

* организация педагогической деятельности с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
* формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;
* мотивация на здоровый образ жизни;
* формирование ценностного отношения к культуре здоровья;
* повышение квалификации педагогических кадров школы по организации работы, связанной с оздоровлением обучающихся;
* координация действия школы и семьи в организации различных форм работы по формированию здоровьесберегающего пространства.

**Практическая значимость**

Нарастающий объем информации, который должен усвоить школьник в процессе обучения, увеличивает суммарную учебную нагрузку и степень напряжения функциональных систем организма при ее выполнении. Исследования психологов и физиологов показали, что ситуации, когда возможности функциональных систем организма не соответствуют требованиям обучения, не только приводит к снижению успеваемости, но и способствует функциональным расстройствам (болезням) школьников. Таким образом, существует необходимость новых подходов в применении приемов, методов, средств с учетом этой данности. Именно поэтому учитель должен не только владеть общеобразовательными методиками, но и технологиями здоровьесбережения. Ещё одной ключевой позицией данной программы является выработка мотивации ребёнка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Здоровьесберегающие технологии**

Понятие**«здоровьесберегающие технологии»**как раз и интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Следовательно, перед системой образования стоит принципиально иной путь сохранения здоровья — не оздоровление, а в первую очередь обеспечения максимальной сохранности психического и соматического здоровья всех участников образовательного процесса.

**Применяемые здоровьесберегающие образовательные технологии  основаны на:**

* возрастных и индивидуально-типологических особенностях познавательной деятельности детей;
* обучении на оптимальном уровне трудности (сложности);
* вариативности методов и форм обучения;
* оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок;
* обучении в малых группах;
* использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации;
* создании эмоционально благоприятной атмосферы;
* формировании положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);
* на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Можно выделить следующие **группы** здоровьесберегающих технологий, применяемых в  учебном процессе, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

* медико-гигиенические технологии; которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского кабинета для оказания каждодневной помощи школьникам и педагогам;
* экологические здоровьесберегающие технологии; помогающие воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это  формирует личность, укрепляет духовно-нравственное здоровье обучащихся;
* технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности; реализуемые учителями технологии, ОБЖ и остальным педагогическим коллективом школы;
* физкультурно-оздоровительные технологии;
* здоровьесберегающие образовательные технологии, которые подразделяются на защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.**Принципы здоровьесберегающей педагогики**

- принцип комплексного подхода, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья учащихся, но и задачи формирования и укрепления здоровья школьников, воспитания у них культуры здоровья;

- принцип ненанесения вреда;
- единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья;
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся;
- принцип медико-психологической компетентности;
- приоритет активных методов обучения;
- принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии;
- принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье;
- принцип контроля за результатами.

**Направления работы**

**по созданию здоровьесберегающего пространства школы**

**осуществляется по 5 направлениям.**

1. **Педагогика здоровья.**

*Цель*: Пропаганда здорового образа жизни и обучение навыкам ЗОЖ.

1. **Оздоровительные и профилактические мероприятия.**

*Цель*: Профилактика заболеваний, принятие необходимых мер, предотвращающих ухудшение здоровья, и помощь детям в адаптации к следствиям нарушения здоровья (последствиям болезни, эмоциональным проблемам).

3. **Профилактика употребления психоактивных веществ.**

Цель: Формировать здоровый жизненный стиль, эффективную стратегию поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотических и других ПАВ, создавать условия для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

1. **Физическое воспитание** – традиционная форма работы школы.

5. **Создание комфортной предметно – пространственной среды**.

**Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходима рациональная организация учебного процесса, то есть строгое соблюдение всехнорм и нормативов, сохраняющих психосоматическое здоровье обучающихся:

* объем учебной нагрузки - количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* нагрузка от дополнительных занятий в школе (факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору);
* занятия активно-двигательного характера (динамические паузы, уроки физической культуры, секционные и кружковые занятия);
* рационально составленное расписание учебных занятий, учитывающее сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий. Использование ранговой шкалы трудностей предметов.
* рациональная организация урока, учитывающая гигиенические нормативы**,**функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, удержание умственной работоспособность учеников на стабильно высоком уровне в течение всего академического часа.

**Требования к уроку с позиций здоровьесбережения:**

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски.
2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.
3. Количество видов подачи учебного материала: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д.
4. Методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию, то есть осуществление компетентностного подхода в обучении.
5. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
6. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).
7. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке;
8. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке.
9. 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).
10. Наличие на уровне эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.
11. Плотность урока, т. е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75—80%.
12. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25—30 минут в 1 классе, 35—40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе, 30 минут для учащихся специальных (коррекционных) классов.

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит использование здоровьесберегающих приёмов на уроке Возрастание активных и пассивных отвлечений детей в процессе учебной деятельности является показателем снижения учебной активности, что и отслеживается учителем в процессе урока. Динамические паузы, гимнастика для глаз, точечный массаж и др. является способом коррекции этих состояний на уроке. Отслеживание и фиксация психологического климата, наличия эмоциональных разрядок, соблюдение учащимися правильной позы, ее соответствие виду работы и чередование в течение урока тоже необходимый здоровьесберегающий нюанс на уроке.

**Рекомендуемые оздоровительные моменты на уроке**

Гимнастика для глаз.

Пальчиковая гимнастика для развития мелкой моторики.

Динамическая смена поз.

Дыхательная гимнастика.

Массаж активных точек.

Самомассаж.

Специальные упражнения, рассчитанные на исправление нарушения осанки.

Релаксирующие упражнения на снятие психоэмоционального и психофизического напряжения.

Комплекс упражнений на развитие чувства ритма и ориентации в пространстве.

Динамические паузы (физминутки)

* с использованием музыкального сопровождения;
* с использованием стихотворных форм;
* комплекс общеразвивающих упражнений.

**Технологии взаимодействия с обучающимися в рамках создания здоровьесберегающего пространства школы**

* Технологии личностно-ориентированного обучения, нацеленные на индивидуальное развитие личности ребенка (одаренного, способного, «обычного», нуждающегося в коррекции), на право ученика и родителей выбирать уровень обучения с точки зрения здоровьесбережения;
* технологии проектирования и моделирования, основанные на субъект-субъектных принципах взаимодействия ученика и учителя;
* технологии действенного метода;
* технологии парной и групповой работы;
* тренинговые формы занятия;
* проведение уроков на природе;
* технологии психологического сопровождения образовательного процесса;
* использование технологий игровых форм обучения, развивающих эмоционально-чувственную сферу ребенка и учитывающих его индивидуальные психологические особенности;
* проектная деятельность.

В ходе работы над проектом развивается творческийпотенциал учащихся, навык анализа собственной деятельности. Происходит осмысление собственного опыта и опыта сверстников в решении задач здоровьесбережения. Ученик оценивает собственный ресурс здоровья, находит и обучается приемам безопасности жизнедеятельности, улучшения экологии школьной среды. Приобретенный опыт он может транслировать и вне стен школы.

**Здоровьесберегающие мероприятия**

1. Консультации приглашенных специалистов

2. Лекции для обучающихся:

«Физическое развитие школьников в школе и дома»

«Утомляемость ребёнка. Как с ней бороться»

«Подвижные и медлительные дети»

«Нравственные уроки начальной школы»

«Мы в ответе за собственное здоровье»

«Формирование Я - концепции»

«Социально-позитивные ценности личности»

«Профилактика и преодоление отклонений в психологическом здоровье обучающихся (выявление условий, содействующих сохранению здоровья школьников)»

«Обеспечение профилактики школьной и социальной дезадаптации детей»

3. Собеседования (по запросам родителей и учителей).

4. Тренинги

* «Формирование у ребенка поведения с ориентацией на здоровье»
* «Формирование собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье»
* «Формирование молодежной субкультуры, базирующейся на социально позитивных ценностях личности, ценности культуры здоровья»
* «Формирование у обучающихся способности к самоопределению и саморазвитию»
* «Обучение подростка отстаивать свою точку зрения с позиций формирования и сохранения здоровья»
* «Основы личной безопасности и профилактика травматизма»
* «Предупреждение употребления психоактивных веществ»

5. Рисуночная диагностика

6. Классные часы

* «Как не стать жертвой преступления»
* «Режим дня младшего школьника»
* «Какой я?»
* «Я и моя семья»
* «Гигиенические правила и нормы»

7. Коррекционно-диагностические мероприятия (тестирование):

«Анализ ценностных ориентацией иерархии ценностей» (Здоровье, друзья, признание, семья, любовь, материальное положение)

8. Тематическая выставка детских рисунков.

9. Фотоколлажи «Мы счастливы, потому что мы вместе».

10. Стенгазеты

11. Конкурс песен, частушек (здоровьесберегающая тематика)

12. Фестиваль сказок, в которых рассказывается о здоровье

13. Проектная деятельность:

* «Правила дорожного движения на нашей улице»
* «Письмо водителю»
* «Организация двигательной активности младших школьников на переменах».
* «Влияние растений на экологию школьной среды».
* «Изучение влияния витаминов на организм человека»

14. Проведение конкурсов на самый здоровый класс

15. Конкурс литературных произведений учащихся пропагандирующий ценность здоровья и здорового образа жизни.

16. КВН «Секреты здорового питания»

**Просветительская работа с родителями**

Лекции «Взаимодействия семьи и школы в аспекте здоровьесберегающих технологий»

Консультации приглашенных специалистов.

Индивидуальные консультации.

Тематические родительские собрания.

**Мониторинг школьного здоровьесберегающего пространства**

Доля здоровых детей неуклонно уменьшается, особенно эта тенденция характерна для детей школьного возраста. Ведущей проблемой реализации мероприятий по улучшению состояния здоровья учащихся является внедрение действенного мониторинга (системы слежения, контроля и наблюдения). Мониторинг здоровья и развития – это реальная основа сотрудничества органов здравоохранения, образования и родителей и местом их совместной деятельности является школа.

Мониторинг школьного здоровьесберегающего пространства включает:

* диагностику условий обучения детей;
* изучение условий проживания в семье;
* контроль заболеваемости;
* гармоничность и дисгармоничность физического развития;
* изучение уровня адаптивности психического состояния обучающихся.

Методы исследования (методология оценки) состояния здоровьесберегающего пространства школы: анкетирование, опрос, тестирование, наблюдение, собеседование.

**Ожидаемые результаты**

* Эффективная педагогическая деятельность по охране и укреплению здоровья обучающихся; Применение на уроках и внеурочных занятиях здоровьесохраняющих компонентов учебного процесса.
* Наличие сформированных навыков и стереотипов здорового образа жизни у учащихся
* Обеспечение каждому ученику уровня образования в зависимости от состояния здоровья, индивидуальных способностей, склонностей и потребностей учащихся.
* Замотивированность на здоровый образ жизни детей и подростков.
* Сформированность ценностного отношения к культуре здоровья учеников школы.
* Квалифицированные педагогические кадры, осуществляющие работу школы, связанную с оздоровлением обучающихся.
* Скоординированные действия школы и семьи в организации по созданию здоровьесберегающего пространства.

**ПОДПРОГРАММА**

**«Школа Айболита и Гантелькина»**

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охране здоровья.

      Цель программы:

Научить учащихся беречь себя через воспитание привычки думать и заботиться о своем здоровье.

     Задачи программы:

1.Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.

2.Создание и использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

3.Формировать у учащихся осознанный выбор здорового образа жизни.

4.Повышать уровень знаний родителей в вопросах  охраны здоровья, предупреждения школьных проблем и помощи детям  с трудностями школьной адаптации.

     Значимость программы:

1.Для учащихся:

-  Снижение уровня заболеваемости;

-  Сформированность мотивации на сохранение и развитие здоровья, приобретение навыков здорового образа жизни;

-  Отказ  от вредных привычек

2.Для родителей:

-  Формирование у родителей валеологического мышления, улучшение микроклимата семьи.

     Принципы создания программы:

1.        Доступность:

- учет возрастных особенностей;

  2. Систематичность и последовательность:

    - постепенная подача материала от простого к сложному;

    -  частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Наглядность:

    - учет особенностей мышления.

4. Дифференциация:

    - учет возрастных особенностей;

    - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Средства реализации:

1.  Совместная деятельность педагога с детьми по темам: «Я – человек», «Я и движение», «Я осваиваю гигиену и этикет», «Я и опасные предметы», «Я и улица». Эти темы интегрированы в различные  режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

2.  Раздел «Правила светофора». Отдельным планом выделены мероприятия, направленные на профилактику дорожно-транспортного травматизма.

3.  Организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующей формированию навыков здоровья.

4.   Работа с родителями. Это направление предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры, здоровья и включает разные формы работы.

Методы реализации программы:

1.Словесные:

* Беседы.
* Чтение художественной литературы.
* Заучивание стихотворений.
* Дидактические игры.
* Сюжетно-ролевые игры.
* Подвижные игры.
* Развлечения.
* Консультации.
* Наблюдения.

    2.Наглядные:

* Организация выставок, конкурсов.
* Сбор фотоматериалов.
* Рассматривание иллюстраций.
* Информационно-агитационные стенды.
* Театральная деятельность.

    3.Практические:

* Создание здоровьесберегающей и развивающей среды,обеспечивающей комфортное пребывание учащихся в школе.
* Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка.
* Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность.

Ожидаемые результаты:

1.  Получение ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволяет найти способы укрепления и сохранения здоровья.

2.  Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

3.  Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев

|  |
| --- |
|                                 **Циклограмма****деятельности классного руководителя по реализации программы** |
| **Месяц** |              **Мероприятия** |
|  **Сентябрь**   | Школьный походБеседы по технике безопасностиИгра «В городе дорожных наук».Родительское собрание на тему «Координация усилий семьи и школы в формировании здорового образа жизни» |
|  **Октябрь** |  Учебная эвакуация.«Элементы улиц и дорог. Перекрестки и их виды». Беседа. Анкета для родителей по здоровьесбережению.Выпуск альбома «Помоги себе сам» |
|  **Ноябрь**   | Беседа «Правила поведения на улице. За чем их надо соблюдать?». Встреча с работниками ГИБДД«Сигналы светофора с дополнительными секциями. Сигналы регулировщика». |
|  **Декабрь** | Викторины, посвященные ЗОЖ«Движение пешеходов, их права и обязанности».Беседа  «Нарушение осанки. Зрение». Встреча с мед.работником. Выпуск листовок по пропаганде ЗОЖ. |
|  **Январь** | Зимний поход выходного дня.«Скрытые опасности на дорогах. Дорожные ловушки». Беседа. Посещение  учащихся с целью проверки благополучия в семье. |
|  **Февраль**   | Беседа «Профилактика употребления ПАВ школьниками». Практическое занятие «Велосипед и дорожное движение».«Зарничка» спортивная игра к Дню защитника отечества.  |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Март**   | Викторины, посвященные ЗОЖ.«Обязанности пассажиров». Беседа. Разбор ситуаций.Встреча с мед.работником  «Что мы едим? Что нам хочется?». |
|  **Апрель**   | Декада «В здоровом теле здоровый дух»7 апреля - Всемирный день здоровья Анкетирование учащихся: мотивация детей к здоровому образу жизни.Правила безопасности при переходе железнодорожных переездов. Беседа. |
|  **Май** | Интеллектуальная игра «Волшебный футбол». Итоговое занятие.Театрализованное представление. «Парад вредных привычек». |

***Применение здоровьесберегающих технологий***

***как метод инновационного подхода***

***на занятиях в системе дополнительного образования***

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в окружающем мире. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. Проблема здоровья детей встает особенно остро, потому что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

Проблемы современной системы образования требуют нового трактования понятия “образование”. Оно не должно сводиться только к усвоению знаний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, но главное - здоровой личности. Смысл образования, в первую очередь, заключается в том, чтоб ввести ребенка в мир знаний и развития, не исключая совершенствование здоровья, как основополагающего и приоритетного направления в модернизации образовательного процесса в целом.

Большинство детей школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе, так как пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях. Поэтому серьезное изучение затронутой проблемы является актуальным и продиктовано современными тенденциями в состоянии здоровья нации. Все это требует от педагогов новых подходов в образовании и воспитании детей, основанных на принципах здоровьесбережения.

Цель работы - это изучение опыта использования здоровьесберегающих технологий применительно к практике преподавания в системе дополнительного образования.

Задачи :

•​ систематизировать имеющийся опыт по введению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс;

•​ определить критерии урока со здоровьесберегающей установкой;

•​ показать практические пути для введения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс;

•​ подтвердить положительное влияние здоровьесберегающих технологий на формирование психического здоровья учащихся.

***Здоровьесбережение как залог успешного обучения***

В соответствии с Законом Российской Федерации “Об образовании” здоровье человека соотнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья. Конечно, школа не может брать на себя медицинские функции и обязанности. Но именно мы, педагоги, должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в нашей деятельности. В связи с этим возрастает значимость здоровьесберегающих технологий в современной школе.

Несомненно, что успешность обучения в школе определяется состоянием здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса. Но для этого педагогам нужно обучиться здоровьесберегающим технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на уроках, и в общей программе работы школы. Педагог должен осознавать приоритет здоровья, и, следовательно, тот факт, что успех в обучении возможен лишь в том случае, если ученик здоров и физически, и психически.

Практики предлагают 2 возможности, предупреждающие разрушение здоровья ребенка: 1. Изменение технологии, содержания, структуры урока и образовательного процесса в целом. 2. Необходимость обеспечить новое качество образования, высокую мотивацию и направленность к здоровьесберегающим методикам.

***Здоровьесберегающие технологии – что это такое?***

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии? Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребенка, базирующаяся на педагогике, в основе которой лежат активные формы и методы обучения. «Сохраняющая здоровье среда» опирается на создание психологического комфорта, эмоциональной отзывчивости. К «сохраняющей среде» относятся санитарно-гигиенические требования. К примеру, это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения. Педагог должен чувствовать, когда ребенок устал, так как у него пропадает заинтересованность, внимание становится рассеянным, и предпринимать все возможные методы и приемы для снятия утомления.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности учителя и учащихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность педагогу решать проблемы обучения успешнее, а учащимся облегчает напряженность учебного процесса. Тем самым создается образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов.

Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Педагоги, сохраняя здоровье детей, должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

***Центр развития творчества детей***

***как здоровьесберегающая педагогическая система***

Модернизация образования предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. В системе общего образования вопрос о сохранении здоровья школьников разработан достаточно полно и носит систематический характер. Дополнительное образование детей дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья.

Этого желают родители, понимая, что обучение музыке поможет привить ребенку навыки, необходимые в жизни. Сейчас многие родители вынуждены интенсивно работать, в то время как дети не получают должного внимания с их стороны. Всем педагогам хорошо известна фраза, которую говорят родители, приводя ребенка в музыкальную школу: «Главное, чтобы на улице не бегал!».

Но здесь стоит задуматься, что дает ребенку обучение вокалу в системе дополнительного образования с точки зрения здоровьесбережения? О плюсах и минусах занятий можно говорить бесконечно. Главным аргументом «против» занятий музыкой может стать дополнительная нагрузка: ведь ребенок должен проводить часть свободного времени за инструментом, в то время как его сверстники бегают на свежем воздухе. Дополнительные проблемы получают и сами родители: ребенка надо отвезти на занятия, проконтролировать выполнение домашних заданий. Но польза от занятий музыкой неизмеримо выше всех забот. У ребенка совершенствуется физическое развитие - развивается чувство ритма и музыкальный слух, тренируется мелкая моторика и координация движений, вырабатывается сила воли, усидчивость, воспитывается сценическая выдержка, развивается внимание и память. Ему нужно дома самостоятельно заниматься музыкой, вовремя успевать к началу занятий, следить за расписанием и учиться организовывать свой день так, чтобы все успеть. Но самое главное - общение в кругу близких по интересам друзей снимет усталость после школьных уроков, приобщит ребенка к духовному наследию прошлого, познакомит с сокровищами мировой культуры, что благотворно скажется на его здоровье.

Если родители решили привести ребенка учиться музыке, важным шагом является избрание инструмента, от правильного выбора которого зависит многое. Отдавая предпочтение какому-либо инструменту, не стоит следовать веяниям моды. Сейчас наблюдается настоящий бум среди желающих обучаться игре на гитаре, что объясняется материальной доступностью этого инструмента, его мобильностью. Предварительно нужно поговорить с малышом, предложить ему послушать звучание разных музыкальных инструментов и показать, как на них играют музыканты. Для пропаганды и популяризации музыкальных инструментов в нашем Центре проводятся концерты с приглашением детей из детских садов. Порой дети даже не подозревают о многообразии возможностей обучения в ЦРТДЮ. После таких концертов дети проявляют интерес к балалайке, аккордеону, не столь популярных в настоящее время.

Кроме того, следует оценить, как тот или иной музыкальный инструмент может сказаться на здоровье ребенка. Например, для развития дыхания полезны занятия на духовых инструментах. А если у ребенка астма или какие-то проблемы с дыхательной системой, то выбор духового инструмента – флейты, кларнета и др. – способствует улучшению состояния здоровья. Оздоровительный эффект от занятий будет ощутим уже через несколько месяцев.

Врачи единодушны во мнении, что пение полезно для здоровья. В процессе пения укрепляются голосовые связки, повышается иммунитет. Для детей, часто болеющих бронхитом, вокальные или хоровые занятия очень полезны. Пение заменяет дыхательную гимнастику, снимает стресс. Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. На Руси с помощью***вокалотерапии***издревле осуществлялось лечение. Мелодика старинных русских фольклорных песен, порой построенная на 2-3-х нотах, поражает своим разнообразием и красотой. Она предлагает пройти путь от унисона до созвучий, учит гармонизации внешнего и внутреннего, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами. Гласные звуки: <А> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь; <И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос; <О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем; <У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин); <Ы> – лечит уши, улучшает дыхание; <Э> – улучшает работу головного мозга. Для укрепления мышечной системы, а также для лечения и профилактики болезней опорно-двигательного аппарата идеально подходят ударные инструменты, которые в последние годы приобрели невиданную популярность.

Многообразие видов деятельности в позволяет на каждом занятии прибегать к различным здоровьесберегающим технологиям. Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой.

***Музыкотерапия***является интересным и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Корни возникновения музыкотерапии как метода лечения уходят в глубокую древность и непосредственно связаны с историей народной медицины. Каждое племя древних отличалось выбором и группировкой инструментов, своеобразным соединением вокального и двигательного компонентов, создавая тем самым определенную оригинальную форму лечебного ритуала, которая сохранялась как тайное магическое средство. Высокое значение лечебному влиянию музыки придавалось в медицинской науке древнего Египта, Греции, Рима. Бог Солнца — Апполон был одновременно богом музыки и медицины, что свидетельствует о тесных отношениях, существующих между этими видами знаний в умах древних греков. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в возбужденное состояние. Занятия музыкой укрепляют иммунную систему, что способствует снижению заболеваемости, улучшается обмен веществ, активнее происходят восстановительные процессы. Доказано, что музыка Моцарта хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка. А вот снять раздражительность и нервное напряжение поможет «Лунная соната» Л. Бетховена, «Кантата № 2» Баха, «Времена года» Чайковского. Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать «Дон Жуан» Моцарта, «Венгерскую рапсодию №1» Листа, сюиту «Маскарад» Хачатуряна. Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – «Лунный свет» Дебюсси, «Симфонию № 5» Мендельсона; а улучшит работу сердца музыка С.Рахманинова.
***Логоритмическая гимнастика*–**это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

Еще один аспект, который следует учитывать при поступлении в ЦРТДЮ, – это нагрузка, которую ежедневно будет испытывать ребенок. Среди родителей бытует мнение, что совмещать первый класс в общеобразовательной школе и начало обучения в Центре нельзя в один год. Здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. В зависимости от приспособления к новым задачам обучения, можно решать вопрос о совмещении занятий в школе и Центре. Во-первых, развиваются мышцы пальцев, что положительно влияет на память, которая будет интенсивнее развиваться. Затем ребенок учится более рационально использовать свой рабочий день, он будет более организован. Но если ребенок не справляется с нагрузкой, у него появляются срывы, ухудшается сон, снижается успеваемость, ребенок начинает часто болеть, то надо отказаться от совмещения школ и занятий в Центре.

Объем максимально допустимой учебной нагрузки учащихся должен соответствовать нормам. Загруженность является камнем преткновения для тех детей, которые заняты дополнительными занятиями. Комфортное расписание становится важной составляющей, так как правильно составленное расписание предупреждает появления переутомления. С целью исключения перегрузки детей расписание составляется таким образом, чтобы ребенок мог отдохнуть после школы и прийти на занятие.

***Организация и планирование занятия***

Поскольку основой любого образовательного процесса является урок, то и его влияние на здоровье учащихся является наиболее важной частью в этой сфере. Большинство критериев, о которых говорит традиционная методика, касаются сугубо педагогических аспектов проведения урока. Однако почти каждый из этих элементов связан с проблемой сохранения здоровья учащихся.

Педагоги в ЦРТДЮ обычно следят за соблюдением режима занятий: строят урок с учетом работоспособности детей, чередуют различные виды деятельности, выполняют гигиенические требования, создают благоприятный эмоциональный настрой. Тем не менее, нужно напомнить об основных моментах учебного процесса. Есть своеобразные ориентиры, на которые целесообразно обратить внимание при проведении занятия.

Обязательной состовляющей здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются ***гигиенические условия в классе*.** Одним из элементов экологического пространства является воздушная среда. Ее воздействие на учащихся и педагогов не ограничивается теми сторонами, которые регламентированы санитарными нормами - они известны и приводятся в соответствии с требованиями путем поддержания комфортной температуры, уровня освещенности и регулярного проветривания помещения класса. Отметим, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств во многом зависят от соблюдения этих условий. Но кроме этого, влияние на здоровье и настроение учащихся оказывают, например, запахи, регламентация которых, кроме самой общей фразы, в СанПиНах отсутствует.

В последние годы представление о воздействии запахов на человека оформились в новую науку - ароматологию и ее прикладную ветвь -***ароматотерапию***. Лучший источник полезных и гармоничных запахов - растения. Выращивание в классах комнатных растений, в соответствии с рекомендациями ученых и обобщениями практического опыта, безусловно, целесообразно, но должно быть связано не с задачами лечения, а только сохранения и укрепления здоровья.Растения наши молчаливые друзья и помощники, чудесные целители и врачеватели. Они дарят людям ничем не заменимый кислород, поглощают вредные газы и вещества, задерживают пыль, уменьшают воздействие городского шума. В помещении растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт, являясьчуткими хранителями безопасности и покоя. Свое здоровое действие растения проявляют путем выделения эфирных масел, которые действуют подобно гормонам, проникая в системы организма, влияя на эмоции и физические реакции, регулируя их, активизируя защитные силы организма в борьбе против инфекционных заболеваний, стимулируя образование лейкоцитов крови. Определенные эфирные масла имеют связь с конкретными органами тела. Например, гераниевое масло активизирует кору надпочечников и снимает напряжение, вызванное стрессом, апельсиновое - используют для борьбы с тревогой, страхом.

Все цветы выделяют фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Возможности оздоровления воздуха в помещении при помощи комнатных растений просто беспредельны. Летучие выделения некоторых растений в силу своей биологической активности даже в микроскопических дозах (10-6мг/см3) могут обладать бактерицидным, бактериостатическим действием. От летучих фитонцидов амариллиса, агапантуса, зиферантеса, гипеаструма некоторые бактерии погибают быстрее, чем от фитонцидов чеснока. Для оздоровления воздуха в комнате полезно держать такие растения, как хлорофитум, мирт, розмарин, аглаонему, аспарагусы. Давно известны фитонцидные свойства хвойных. Это криптомерия, можжевельник, сосна. Они также наполняют помещение отрицательно заряженными ионами, которые поглощают излучения телевизоров и компьютеров.

Главный упор, который мы делаем на занятиях – это рациональная организация занятия, использование активных форм и методов обучения. В общеобразовательных школах большинство учителей используют следующие приемы здоровьесбережения на уроках: динамические паузы, расслабление под музыку и включение игровых моментов на уроках, гимнастику для глаз.

**Число видов учебной деятельности,** используемых педагогом, является важной составной частью урока. К ним относятся следующие виды учебной работы: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа. Нормой считается использование 4–7 видов работы за занятие, но не менее трех. Однообразие занятия способствует утомлению школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частые смены одного вида деятельности на другой требуют от учащихся дополнительных усилий, что также приводит к быстрой утомляемости.

Следует учитывать продолжительность и чередование различных видов учебной деятельности. Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут. Если в течение урока по сольфеджио используется один вид деятельности или 30-35 минут на уроке по специальности занимает работа по нотам, то это приведет к снижению уровня восприятия материала учеником. Необходимо чередовать различные виды слуховой, двигательной и творческой деятельности, где игра гамм и арпеджио сменяется разбором нового нотного материала, повторением уже выученных пьес, которые ученик знает наизусть, сочинением и подбором знакомых мелодий и т. д.

***Работоспособность у детей связана с биоритмами*** и имеет два основных пика. Первый подъем приходится на 9-11 часов, второй – на 16-18 часов. Неодинакова умственная способность учащихся и в разные дни учебной недели. Из опыта работы можно с уверенностью сказать, что после выходных в понедельник не следует проводить академических концертов, зачетов и экзаменов. Учебная нагрузка в течение недели должна быть распределена таким образом, что наибольший ее объем приходится на вторник и среду. Контрольные и проверочные работы по теоретическим дисциплинам лучше проводить в середине учебной недели. Педагогу нужно всегда корректировать интенсивность работы и величину нагрузки, не допуская переутомления ученика и снижения его работоспособности. Оптимальной можно считать такую организацию процесса обучения, при которой максимальный педагогический эффект достигается при сохранении благоприятной динамики работоспособности. Понятия трудность урока и утомительность урока отличаются друг от друга. Трудность - это объективное свойство урока, включающее конкретный объем знаний, умений и навыков, которые должен усвоить ученик, интенсивность работы. Утомительность - это субъективный индивидуальный показатель, характеризующий функциональную “стоимость” урока для каждого ученика. В то же время специальные гигиенические исследования показали, что степень утомления школьников определяется не каким-либо одним фактором (объемом, насыщенностью, сложностью, интенсивностью, эмоциональностью и т.п.), а их совокупностью и неблагоприятным сочетанием.

Нужно отметить, что утомление обладает двойным биологическим действием: с одной стороны, оно является защитной охранительной реакцией от чрезмерного истощения организма; с другой - утомление стимулирует восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей, и при тренировке та же самая нагрузка будет постепенно все менее утомительной.

В то же время все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временной характер и исчезают при смене вида деятельности или в процессе отдыха. Учебный процесс не должен исключать утомления, но должен строиться таким образом, чтобы отдалить его наступление и, самое главное, предупредить возникновение переутомления. Отрицательное воздействие переутомления, особенно хронического, длительно действующего, как правило, сказывается на росте, развитии ребенка, состоянии его здоровья. В конечном счете, все отрицательные последствия обучения в виде нарушений процессов роста, развития, ухудшения психологического здоровья детей, в основе своей имеют перегрузку и, как следствие, переутомление. Именно поэтому рекомендации по организации всего учебного процесса с учетом возрастных физиологических закономерностей и динамики работоспособности ребенка - насущная необходимость здоровье сберегающей системы обучения.

***Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся.***

К таким методам относятся методы свободного выбора (беседа, выбор приемов исполнения, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученик в роли учителя, обучение действием, ролевая игра, ученик как исследователь и др.); методы, направленные на развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и др. Эти приемы помогут снять признаки утомления, а хроническое утомление - это одна из главных причин истощения ресурсов здоровья школьников.

Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. Применение игровых технологий в комплексе с другими методами и приемами организации учебных занятий, дает возможность укрепить мотивацию на обучение, поддерживать интерес и увлеченность игрой на инструменте, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный эмоциональный настрой урока, раскрыть индивидуальность ребенка. Для детей игры – это эффективный способ самореализации и самовыражения.

Игровые формы, применяемые на групповых уроках, разнообразны:

•​ подвижные игры (игры на внимание, на воспитание слуховых представлений);

•​ игры-соревнования (дети делятся на команды и выполняют задания игры);

•​ ролевые игры.

Дети, особенно младшего возраста, очень любят путешествовать или фантазировать, сочиняя сказки. Почему они их так любят? Наверное, потому, что сказки несут в себе важные ценности, переходящие от одного поколения к другому и не утрачивающие со временем своего значения. Такие путешествия в сказку можно устроить и на уроке по специальности, выстроить исполнение и разучивание пьес, объединив их общим сюжетом. Тогда даже скучный этюд превращается в увлекательную игру: можно придумать название, технические приемы органично связать с художественным замыслом.

***Психологический комфорт ученика на занятии*** - это важное условие для сохранения здоровья ученика. Его поза должна соответствовать характеру задачи, которую педагог перед ним поставил. Ребенок приходит на занятие после того, как провел полдня в школе, отсидев за партой, а здесь опять приходится долго стоять, держать руки, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты. Надо помнить, что у 6-7-летнего ребенка продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, происходит замена хрящевой ткани на костную ткань, поэтому больше 25 минут ребенок не может сидеть в одном положении, тем более стоять. У малышей мышцы плечевого пояса и бедер развиты хорошо, а мышцы спины еще слабо развиты, поэтому она и искривляется в разные стороны. Ребенку следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу.

Естественность позы ребенка на уроке может служить и индикатором психологического воздействия на него учителя. Разрушающее воздействие на здоровье ребенка авторитарного стиля обучения состоит в том, что ребенок находится в состоянии напряжения в ожидании окрика или приказа. Следует давать ученику возможность расслабиться, когда вы просто беседуете с ним, и настраиваться на исполнение, когда начинается работа над произведением. Поэтому педагогам музыкальной школы следует обратить внимание именно на эту сторону и включать в уроки моменты физической активности, двигательные упражнения, игровые элементы.

В современной методике преподавание нацелено на создание благоприятного режима двигательной активности обучающихся с учетом их возраста и состояния здоровья.

***Физкультминутки и паузы***являются обязательной составной частью занятия. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность. Нормой является их проведение по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого, а также имеет значение эмоциональный фон во время выполнения упражнений. На уроках по специальности, особенно в подготовительном классе можно использовать игру в мяч, сочетая при этом учебные задачи, например, изучение нот или ритмического рисунка. Дети с удовольствием выполняют эти физические упражнения, не задумываясь о том, что они что-то изучают.

Существует серьезная детская проблема – это развитие у ребенка искривления позвоночника.Самый большой риск развития этого заболевания наблюдается в возрасте от 10-14 лет. Одна из причин сколиоза состоит в том, что в процессе формирования организма развитие скелетной мускулатуры может отставать от роста костного скелета. Провоцирующими факторами сколиоза служат малоподвижный образ жизни ребенка, а также длительное сидение в неправильной позе за компьютером или за школьной партой. Учитывая, что у вокалистов идет нагрузка на спину, а скелет еще не успел полностью сформироваться, педагог должен контролировать, чтобы у ребенка всегда была правильная постановка корпуса (прямая спина, правильная осанка), Очень полезно бывает “полетать”: нужно слегка согнуть руки в локтях, отвести их за спину и свести лопатки. Все это делается в положении сидя или стоя.

Для профилактики миопии можно делать с ребенком гимнастические упражнения: подвигать глазками вправо, влево, вверх, вниз, попытаться сделать восьмерки глазами. Это не займет много времени, но принесет несомненную пользу.

Игра на фортепиано развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику) и даже почерк у них становится лучше. Для отдыха можно использовать прохлопывание ритмических рисунков, раскладывание знакомых песенок на карточках. С удовольствием выполняют дети различные пальчиковые упражнения.Значительный по объему и ценный в методическом плане материал содержится в учебных пособиях: «Музыкальная гимнастика для пальчиков» (М. Ковалевская), «Музыкальные пальчиковые игры» (Е. Поддубная), и др.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им названия. Это способствует интересу учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность учащихся и интерес к окружающей жизни, развивает память, внимание, мышление. Оздоровительные минутки будут способствовать не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психологического здоровья.*(Приложение 1).*

***Примеры игровых двигательных упражнений***

*Цель упражнений:* стимулирование интереса к собственным физическим возможностям. Мотивации развития собственной двигательной активности.

*Упражнение “Борьба с трудностями”.*Участники встают и выполняют следующие варианты с книгой: стоят с книгой на голове; приседают с книгой на голове; осторожно двигаются налево и направо с книгой на голове; вращаются с книгой на голове; осторожно двигаются попеременно вперед и назад с книгой на голове и т.п.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук*

*Упражнение “Колечко”.*Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполнятся каждой рукой отдельно, затем вместе.

Давно известно, что наиболее интенсивное развитие ребенка идет, когда работа ума и чувств сопровождает практическую деятельность ребенка, получает выражение в его собственных действиях.

Таким образом, приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей и подростков на уроках скрипки является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности, соответствующей гигиеническим нормам на основе возрастных особенностей детей.

К вопросам здоровья вопросы мотивации обучения имеют самое непосредственное отношение: принуждение к занятиям музыкой разрушает здоровье детей и изматывает учителей. Между заинтересованностью в обучении и его позитивным влиянием на здоровье существует прямая связь. Если у него пропадает интерес к занятиям, на это существует много причин, на которых мы не будем останавливаться подробно, так как их анализ заслуживает отдельного внимания. Подчеркнем лишь, что о наличии мотивации к обучению музыкой говорит интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от освоения новых произведений, желание выучить понравившиеся пьесы и т. д.

Педагог дополнительного образования для сохранения здоровья детей стремится свести к минимуму возможные отрицательные моменты. Он может использовать индивидуальный подход в составлении репертуарного плана в соответствии с музыкальными способностями ученика, подбирая программу, при исполнении которой ученик чувствовал бы себя комфортно и уверенно.

***Благоприятный психологический климат на занятии*** также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученный учеником на уроке, создает атмосферу творчества и взаимопонимания. И наоборот: наличие стрессов, постоянное напряжение, отрицательные эмоции с обеих сторон свидетельствуют о преобладании на уроке тенденций, губительно сказывающихся на здоровье ученика.

О личности педагога, каким он должен быть, написано много трактатов, но не последнее место в этом ряду занимает проявления доброжелательности учителя. На уроке должно быть место эмоциональным разрядкам: улыбке, остроумной шутке, веселым и необидным сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др.

При планировании занятиянеобходимо учитывать следующие моменты:

•​ плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником, непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели колеблются в диапазоне от 60% до 80%;

•​ момент наступления утомления и снижения активности учащегося, (норма - не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока);

•​ темп и особенности окончания урока. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащийся имел возможность задать вопросы, учитель мог записать задание в дневник, сделать акценты на наиболее важных деталях в домашней работе, доброжелательно попрощаться с учеником. Недопустима задержка учащихся в классе на перемену. Именно этот момент наиболее часто нарушается в нашей практике, когда именно перемену педагог использует для записи задания или для доигрывания произведений;

Особенностью здоровьесберегающего подхода является момент окончания занятия. Мы считаем необходимым пожелать ему хороших оценок по другим предметам, чтобы он ощущал заинтересованность учителя в его учебе, уверенность в своих силах.Все это будет способствовать формированию культуры общения и поведения вне урока, и чем раньше мы начнем проводить эту работу, тем скорее это перейдет не только в привычку, но и в характер человека.

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид ученика, выходящего с занятия: спокойное, деловое, утомленное, растерянное или взвинченное.

Таким образом, рациональная организация урока включает в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования, насыщенность урока, смену позы, физические и эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к игре на инструменте, дети будут сохранять активность до конца урока, им будет нравиться узнавать все больше нового.

***Стиль общения и здоровье педагога***

О двух составляющих процесса обучения – учитель и ученик - написано много методической литературы, поэтому скажем лишь несколько слов в контексте затронутой проблемы. Анализ психического здоровья педагогов показывает, что для формирования здоровья детей необходимо создать условия педагогам, чтобы они не только знаниями, но и собственным примером показывали ученикам путь к здоровью. При позитивном стиле общения педагог выслушивает учеников, приглашает участвовать в обсуждении, в его речи больше положительных оценок исполнения (хорошо, отлично, прекрасно и т.д.), лицо выражает радость и удовлетворение. У педагогов с таким стилем общения преобладают позитивные реакции, меньше категорических суждений. Они чаще используют разнообразные интересные технологии обучения, дети на уроке у них более активны и свободны.

***Здоровьесбережение - в каждую семью***

Активными помощниками в оздоровлении детей должны быть их родители. Большинство семей заинтересовано в укреплении физического здоровья своих детей, многие из них могут поделиться опытом в этом направлении. Работа с родителями включает в себя их просвещение: беседы, лекции, концерты.

Различные внеклассные мероприятия направлены на физическое и психическое оздоровление учащихся. Много творчества, терпения и сил нужно приложить педагогу , чтобы в классе каждому было комфортно, чтобы дети с радостью бежали на урок. Наши родители являются участниками и незаменимыми помощниками всех внеклассных мероприятий. Если оказаться на концерте для родителей, можно увидеть, с какой радостью дети выходят на сцену, как радуются аплодисментам, можно понять что вот такие моменты общения с искусством и творчеством запоминаются на долгие годы и являются психологической поддержкой для воспитания личности, убежденной в своих возможностях. Все это повышает уровень мотивации процесса обучения, способствует развитию творчества, что, в свою очередь, снижает уровень тревожности, уменьшает психическое напряжение. В этом плане следует отметить, что применение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию успешной творческой личности.

***Заключение***

В заключение хочется подчеркнуть, что реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на занятиях, достигая при этом положительных результатов. Обогащение учащегося опытом эмоционального отношения к действительности является важным аспектом духовного развития ребенка - его духовного здоровья. Сама система обучения в ЦРТДЮ, предполагающая групповые занятия, таит в себе огромные возможности, основное достоинство и ценность которых заключается в их гуманистической направленности. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но если каждый из нас задастся этой целью, и будет стремиться к ней - выиграют, в конечном счете, наши дети. Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги для радостной и наполненной смыслом жизни – вот цель, к которой должен стремиться учитель.

Здоровье и образование. Обычно, употребляя эти слова вместе, подразумевают негативное влияние напряженной учебы на здоровье учащихся. Целью взрослых является поиск эффективных форм образования, направленных на оздоровление и формирование у учащихся системы ценностей с приоритетом здоровья как одной из высших ценностей.

**Литература**

1.​ Возвышаева И.В.. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты./И.В.Возвышаева //Школа здоровья. – 2001, №1.

2.​ Горяев В.. Здоровье детей – категория педагогическая. /Статья/ Воспитание школьников. - 1999, №1.

3.​ Дополнительное образование как система технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие. - /Н.В.Сократов и другие. – Оренбург.: 2001.

4.​ Колеченко А. Энциклопедия педагогических технологий. – С-Пб.: «Каро», 2005.

5.​ Пратусевич Ю.М. Умственное утомление школьников. М.: Просвещение, 1964, с. 230.

6.​ Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М.: Просвещение, 1979. - 170с.

7.​ Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. – М.: АРКТИ, 2003.

8.​ Н.Николаев. Содержание и технологии школьного обучения и здоровье учащихся. – [www.ruscenter.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.ruscenter.ru%26ts%3D1456158683%26uid%3D1749222641453577089%26sign%3D828a86a3ce92e42b71fe4017ed86337c%26keyno%3D1)

9.​ Соковня-Семенова И.И.. Основы физиологии и гигиены детей и подростков. – М.: Академия, 1999.

10.​ Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. - Минск: Народная асвета, 1996. - 144с.

11.​ Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург.: 2001.

12.​ Теплов Б.М. Психологические вопросы художественного воспитания, вып. 11. – М.-Л.: Известия АПН РСФСР, 1998.

*Приложение 1*

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево. 3-4 .Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.