

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского образования «Меридиан» городского округа Самара

443026, г. Самара, ул. Красногвардейская, д.8

Тел./факс: 950-00-87

E-mail: pc-meridian@mail.ru, podrostkovii-zentr@rambler.ru

**Здоровьесберегающие технологии
в учебно-воспитательном процессе
МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара**

Методист МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара

Ефименко И.К.

2016 г.

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе

МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни

В настоящее время **задача** сохранения здоровья детей является очень важной в жизни общества.

Цель педагога дополнительного образования – научить детей методам сохранения своего здоровья путем укрепления и совершенствования естественных возможностей организма.

Введение.

Одним из направлений развития Центра «Меридиан» являются здоровьесберегающие технологии, основой которых является регулярное проектирование деятельности по сохранению здоровья обучающихся и педагогов.

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты заболеваний происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система образования имеет здоровьезатратный характер. Анализ школьных фак-

торов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием различных факторов. Система дополнительного образования обладает рядом преимуществ по сравнению с общеобразовательной школой. Во-первых, мотивированность детей к занятиям в системе дополнительного образования – воспитанники осуществляют свободный выбор деятельности по интересам; во-вторых, объем количества учебных часов, реализуемых по дополнительным образовательным программам в УДО незначителен; в-третьих, отход от классно-урочной системы в УДО позволяет использовать различные инновационные формы занятий, обеспечивающие максимальный комфорт воспитанников. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Основная часть.

Вопрос о комфортности самочувствия ребенка в учреждении дополнительного образования - один из самых важных. Вот почему в течение ряда лет педагоги учреждения трудятся над созданием постоянного детского коллектива, насколько это возможно в Центре детского творчества. Ребенок идет к нам и находится в учреждении, поскольку ему интересно, и до тех пор, пока интересно. Дети и подростки, приходящие к нам, реализуют свои творческие устремления, они находят здесь так необходимый для всех психологический комфорт. У детей, особенно с стрессоустойчивым здоровьем, ярко выражена потребность в особом внимании, в адекватной оценке своих стараний и усилий. Если же этого нет, то, как правило, возникают конфликтные ситуации. Понимая, что дети, приходящие к нам, по сути испытывают двойную нагрузку (это и занятия в школе и занятия в объединениях по интересам), мы подошли к проблеме сохранения здоровья детей и подростков и разработали программу «Здоровье», рассчитанную на детей, педагогов и родителей.

Работа коллектива по программе решает, как минимум, 3 основные задачи:

1. Создание комплекса условий для непрерывного, разностороннего и последовательного развития детей с учетом их индивидуальных способностей;
2. Развитие идеи объединения спорта, прикладного творчества, искусства, гармоническое сочетание их в жизни человека;
3. Убеждение детей и родителей в том, что индивидуальное развитие личности напрямую зависит от здорового образа жизни.

Прежде всего, в дополнительном образовании, здоровьесберегающая деятельность для обучающихся проводится через интересующие их направленности. ЦДО предоставляет широкий выбор направлений видов деятельности:

- Физкультурно-спортивное
- Эколого-биологическое
- Туристско-краеведческое

- Социально-педагогическое
- Научно-техническое
- Художественное.

Эти направленности включают в себя работу с детьми и подростками, которые сочетают в своей жизни увлечение спортом, прикладным творчеством, исполнительским искусством и ищут пути их сближения. Педагог, проводя занятие, всегда должен помнить о сохранении здоровья своих воспитанников.

Так, на занятиях танцевальной студии используются упражнения для исправления дефекта стопы, укрепления мышц спины, стопы, рук, для поддержания правильной осанки. Танцы развивают мышление, эмоциональность, воображение, память.

Занимаясь оригами, лепкой из глины, соленого теста, дети стараются представить героев своих будущих работ в движении (изображение птиц, животных, людей). Занятия таким творчеством снимают агрессию, а положительные эмоции, которые при этом испытывает ребенок, благотворно влияют на его нервную систему, развивают мелкую моторику рук, координацию движений.

На занятиях драматического, музыкального кружков проводится гимнастика для губ и языка, работа над артикуляцией звуков, что исправляет дефекты речи, снимается комплекс неполноценности. На занятиях часто меняются виды деятельности: инсценировка, движение, пение, танец, импровизация.

Педагоги рукодельных объединений проводят с детьми гимнастику для глаз, упражнения для укрепления мышц спины, рук.

Объединения спортивной направленности совершенствуют ранее изученные приемы, комплекс упражнений по профилактике опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сутулость, искривление позвоночника).

Походы, туризм, экскурсии полезны детям активными способами передвижения, что способствует укреплению здоровья, прогулки на свежем воздухе наполнены также воспитывающим и обучающим содержанием. Объединения технического направления развивают пространственное мышление, умение планировать, развивают смекалку, изобретательность, настойчивость к работе, трудолю-

бие и терпеливость. В перерывах педагоги применяют упражнения по профилактике опорно-двигательного аппарата.

Кроме занятий, в Центре «Меридиан» проводятся массовые мероприятия спортивной, туристической направленности, в которых очень активно участвуют наши обучающиеся (это: игровые и спортивные программы, шахматные и шашечные турниры, День здоровья и другие).

Но не нужно думать только о здоровье детей, необходимо сохранять и здоровье педагогов Центра. Этому в программе посвящен целый раздел. Многие работники приходят к нам уже с отклонениями в состоянии здоровья. Тем актуальнее предупредительные мероприятия по повышению защитных сил организма, по снижению интенсивности стрессовых воздействий. Администрация учреждения занимается не только проблемой двигательного режима для педагогов (группа здоровья, физкультминутки, медосмотры, диспансеризация), но и создание психологического комфорта, душевного равновесия (наличие комнаты для отдыха, совместные выходы на природу, вечера отдыха, тренинги по психологии, анкетирование и др.).

И еще одним важным аспектом программы «Здоровье» является связь учреждения с родителями кружковцев. Распространены групповые и индивидуальные консультации педагогов, проводится на родительских собраниях цикл бесед о здоровом образе жизни, «Веселые старты», подвижные игры, открытые занятия кружков, занятия ритмикой.

Стремительное падение уровня здоровья детей и подростков ведет к тому, что только совместные усилия педагогов, родителей, специалистов могут принести положительный эффект. И учреждение дополнительного образования должно сыграть в этом не просто большую роль, но и призвано стать одним из обязательных звеньев в организации этих усилий.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это: 1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); 2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); 3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; 4. Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией подразумевается система, создающая 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:

- использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
- Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
- Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности. Создание благоприятного психологического климата

на занятии. Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время занятий. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Доброжелательная обстановка, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание ребенка 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 идут на занятия не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе таких занятий не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения 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 занятии, 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. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании занятий ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется различный подход к охране здоровья, а соответственно разные методы и формы работы:

- медико- гигиенические технологии (МГТ);
- физкультурно - оздоровительные технологии (ФОТ);

- экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ);
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ);
- здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ);

Существуют и другие основания для классификации здоровьесберегающих технологий. По характеру действия они могут быть подразделены на следующие группы:

- защитно-профилактические;
- компенсаторно-нейтрализующие;
- стимулирующие;
- информационно-обучающие.

Наиболее обобщенной из возможных классификаций является выделение 2 типов здоровьесберегающих технологий – организационных и педагогических. В качестве системообразующего принципа здоровьесберегающей педагогики выступает приоритет заботы о здоровье учащихся, в рамках которого можно выделить такие обязательные условия, как научно – методическую обеспеченность работы. подбор и подготовку педагогических кадров (включая заботу об их здоровье) и, наконец, достаточное финансовое обеспечение всего проекта. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно подразделить на три подгруппы: 1 -организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии ; 2- психолого – педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников; сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; 3.-учебно- воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, преду-

смаатривающие также проведение организационно- воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Перед педагогом, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе в этой связи стоят следующие задачи:

- объективная оценка своих достоинств и недостатков, связанных с профессиональной деятельностью, составление плана необходимой самокоррекции и его реализация;
- необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих технологий;
- ревизия используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;
- целенаправленная реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы с учащимися, отслеживание получаемых результатов, как по собственным ощущениям, так и с помощью объективных методов оценки;

В дополнительном образовании используются **три основных вида** здоровьесберегающих технологий:

- санитарно-гигиенические,
- психолого-педагогические,
- физкультурно-оздоровительные.

Безусловно, применение каждой из этих технологий невозможно без учета соответствующих **критериев** здоровьесбережения:

- Критерии санитарно-гигиенические- это не только личная гигиена, но и обстановка и гигиенические условия в кабинете, в спортивном или танцевальном зале.
- К психолого-педагогическим критериямпрежде всего относится психологический климат на занятии. Эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка повышают работоспособность, помогают раскрыть способности каждого ребенка, и это приводит в конечном итоге к хорошим результатам.
- Физкультурно-оздоровительные критерии - организация занятия с учетом моментов оздоровления, от которых во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать умственную и физическую работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Образовательный процесс всегда связан с получением новой информации, которая лучше запоминается, если задействованы различные каналы. Например, от просто прочитанного в памяти остается только 10% информации, от услышанного -20%, от увиденного – 30%, от того, что слышим и видим, -50%; от того, что используем в своей практической деятельности и, особенно, в самостоятельном творчестве – 90%. Отсюда вывод: необходимо использовать различные источники информации. Обеспечение комфортного эмоционально-психического состояния учащихся и учителя.

1. Помощь учащимся в адаптации к новым условиям.
2. Создание общей эмоционально-положительной, дружественной, доверительной, доброй атмосферы на уроках.
3. Создание ситуации успеха, которая позволяет человеку находится в состоянии психологического равновесия, исключает стрессы, обусловленные при выполнении заданий, незнанием учебного материала.

4. Использование личностно ориентированного подхода, организация различных форм деятельности (групповая, коллективная и т.д.).

5. Совершенствование контрольно-оценочной деятельности: учащиеся обобщают изученный материал, оценивают свою деятельность, деятельность своих товарищей, успехи, неудачи, вносят коррективы.

6. Развитие интеллектуальных и творческих способностей, мышления, особенно логического, рационального, формирование практических навыков. Учащиеся с развитым логическим мышлением, памятью, вниманием успешно и с интересом учатся, а это напрямую связано с психическим здоровьем, познанием окружающего мира, формированием нравственных качеств, способностью адаптироваться в современном мире.

7. Оптимальная дозировка заданий (в том числе использование разноуровневых дифференцированных заданий).

8. Использование нетрадиционных игровых форм проведения урока, создание условий для проявления творческой активности (конкурсы кроссвордов, стенных газет, рефератов, стихотворений по изучаемой теме), проведение внеклассных мероприятий.

9. Совместная работа с психологом по выявлению психологических особенностей учеников для выработки личностно ориентированного подхода к обучению и воспитанию.

Если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий, это такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание

учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Комплексный подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья учащихся и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но задачи формирования и укрепления здоровья школьников, воспитания у них, их учителей культуры здоровья, может быть назван здоровьесберегающей педагогикой. В настоящее время возникло особое направление в педагогике «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Здоровьесберегающая технология не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В тоже время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровье ученика в норме, если:

а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

б) в социальном плане – он коммуникабелен, общителен; в) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

г) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

д) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен.

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 Центре «Меридиан», 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 - выигрывают, 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 педагог.

Литература:

1. Приложение к журналу «Методист» мастер-класс № 8,9,10 – М., 2007.
2. Журнал «Дополнительное образование» № 8 – М., 2012
3. Социальная сеть работников образования: <http://nsportal.ru>.
4. Воробьева И., Трофимова Ю. «50 идей как удержать ребенка на месте». – М., 2000.
5. Граббет Р. Игры для детей от 2-6 лет. – М., 1999.
6. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития дошкольников и школьников. – М.: Творческий Центр, 2001.
7. Чернилевский Д.В., Морозов А.В. Креативная педагогика и психология. – М.: МГТА, 2001.
8. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. М.: Просвещение, 1990.
9. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся: Просвещение, 1971.
10. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе /авт.-сост. С.А. Цабыбин.-Волгоград: Учитель. 2009.
11. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М.: Просвещение, 1998.
12. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова.- М.: ТЦ Сфера, 2005.

Простейшие упражнения для глаз:

- 1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;
- 2) горизонтальные движения вправо-влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- 5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Профилактические упражнения для глаз

Упражнение для глаз – “Раскрашивание”.

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом.

Упражнения на релаксацию:

Игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

Упражнения для формирования правильной осанки

(“Вверх рука и вниз рука”) и дыхательная гимнастика.

Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Приседание с хлопками: Вниз – хлопок и вверх – хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем – будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.) Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.) И на месте мы шагаем, Ноги выше поднимаем. (Ходьба на месте, высоко поднимая колени.) Потянулись, растянулись Вверх и в стороны, вперёд. (Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.) И за парты все вернулись – Вновь урок у нас идёт. (Дети садятся за парты.)

Гимнастика 1. «Потягивание».

Ступни ног плотно стоят на полу. Поднимая руки в «замке», отставляем ногу назад поочередно. Можно выполнять сидя на стуле, оперевшись о спинку.

Гимнастика 2. «Массаж живота». Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипываем, похлопываем ребром ладони и кулаком. Выполняем после посещения школьной столовой.

Гимнастика 3. «Массаж области груди». Выполняется сидя, ноги стоят на полу. Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Какая я милая, чудесная, красивая». Учим любить себя, воспитываем бережное отношение.

Гимнастика 4. «Лебединая шея». Вытягиваем шею и поглаживаем её от грудного отдела к подбородку. Похлопываем по подбородку, любуемся длинной красивой шеей лебедя.

Гимнастика 5. «Массаж головы». Прорабатываем активные точки на голове нажатием пальцами (моем голову). Как « граблями» ведём к середине голо-

вы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

Гимнастика 6. «Буратино». Лепим (мысленно) красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик и др.

Гимнастика 7. «Массаж рук». «Моем» кисти рук, сильно трем ладонями до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой.

Гимнастика 8. «Велосипед». Держась за сидение стула, «крутим» педали велосипеда (можно со звуковым сопровождением).

Упражнения для улучшения осанки

1. «Птица перед взлётом». Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперёд, ноги не сгибаем, голова вперёд, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 сек).

2. «Кто там». Обеими руками берёмся за спинку стула и поворачиваемся вправо и влево до предела, возвращаясь в исходное положение, расслабляясь.

3. «Дружная семья». Ученики стоят впереди и позади парт и делают одновременно: 2 шага вправо - хлопок, шаг вперёд - 2 хлопка, 2 шага влево - хлопок, шаг назад - 2 хлопка. Затем повторяем в обратном порядке.

4. Сядьте, вытянув ноги и держась за сидение стула, медленно поднимайте ноги согнутые в коленях (можно прямые) и медленно их опускайте.

5. Поставьте ноги на ширину плеч и, сцепив высоко над головой руки, сделайте наклоны поочередно влево и вправо. Старайтесь прогибаться как можно больше, сначала медленно, потом пружинясь.

6. Из положения стоя, прямые ноги вместе, наклонитесь, пытаясь коснуться кончиками пальцев пола.

7. Со словом «пожалуйста»: - встаньте - руки вверх - руки в стороны - руки вниз - опустите руки - руки к плечам - похлопайте в ладоши. (Обратить внимание на внимание).

8. «Полёт в космос»: Учитель - К запуску ракеты приготовиться Учащиеся – Есть приготовиться! (хлопки в ладоши над головой) Учитель – Пристегнуть ремни! Ученики – Есть пристегнуть ремни! (щелчки пальцами) Учитель – Включить зажигание! Ученики – Есть включить зажигание! (вращательные движения руками) Учитель – Завести моторы! Ученики – Есть завести моторы! (руки к плечам, вращение вперёд и назад) Все: 5,4,3,2,1, пуск; Ура, ура, ура!

Психогимнастика

1. «Весёлая пчёлка». Вдох свободный. На вдохе произнести звук «з-з-з-з». Представим, что пчёлка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определённый участок тела.

2. «Холодно – жарко». Подул холодный ветер, ребята съёжились в комочек. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Расслабились и обмахиваемся веером (делаем из листа бумаги). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

3. «Шалтай – Болтай». Ребята стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст делаем повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. - Шалтай – Болтай сидел на стене, - Шалтай – Болтай свалился во сне.

Дыхательная и звуковая гимнастика

Цель: научить дышать через нос; при этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через левую и правую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

4. Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

5. Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

6. Энергично произносить «п-б», Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

7. Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.

8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние. « Гудок парохода». Через нос с шумом набираем воздух; задерживаем дыхание на 1-2 секунды, потом с шумом выдыхаем воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (длинный).

Игры на релаксацию, переключение внимания

1. Зеркало (с 5 лет)

Цель: проявление творческой активности, развитие воображения, развитие способности «вчувствоваться» в другого человека, предвидеть его действие.

Педагог: «У каждого дома и у нас есть зеркало. Иначе как можно узнать, как вы сегодня выглядите, идет вам или нет новый костюм или платье. Что делать, если зеркала рядом не найдется? Давайте поиграем в зеркала. Встаньте парами друг против друга. Решите, кто из вас будет человеком, смотрящимся в зеркало, а кто будет зеркалом. Потом вы поменяетесь ролями. Пусть зеркало повторяет все действия человека. Только надо повторять это очень точно, ведь неточных зеркал не бывает! Готовы? Давайте попробуем». Воспитатель встает в пару с кем-нибудь из детей и копирует все его движения, показывая пример остальным.

2. Передай движение (с 5 лет)

Цель: активизация мышления, улучшение настроения, формирование непринужденности поведения и понимания в общении. Дети становятся в круг и закрывают глаза. Взрослый находится в общем круге и придумывает какое-нибудь движение. Например, причесывается, моет руки, ловит бабочку и т.д. Затем «будит» своего соседа и показывает ему, и так по кругу, пока все дети не «проснутся» и не дойдет очередь до последнего ребенка. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не загадают свое движение и не передадут его по кругу.

3. Ветер дует (с 5 лет)

Цель: активизация внимания, мышления, снижение напряженности и улучшение настроения.

Все дети сидят на стульях в кругу, ведущий стоит в центре и говорит: «Ветер дует на всех, у кого есть в одежде красный цвет». В этот момент все, у кого дей-

ствительно в одежде есть красный цвет (ведущий должен назвать только тот признак, который есть у него самого и у кого-то еще), встают и быстро меняются местами. Одному не хватает стула и он становится ведущим. Ведущий столько раз «запускает ветер» (на тех, у кого есть пуговицы, кто сегодня пил молоко и т.д.), пока не займет стул. Еще можно выкрикнуть «Ураган!», и тогда все обязаны поменяться местами. Кто остался без стула – тот становится ведущим.

4. *Семен сказал...* (с 5 лет)

Цель: мобилизация внимания, снятие напряжения, улучшение эмоционального фона. Играющие садятся в круг. Педагог: «Мы будем выполнять различные действия, движения, при одном условии: выполнять только те действия, которые будут начинаться со слов «Семен сказал». Например, если я говорю: «Семен сказал: поднимите руку», то выполняете это движение, если я скажу «Поднимите правую руку» или «Я прошу вас поднять руку», то это действие совершать не надо». Взрослый предлагает различные действия: ходьбу, повороты, поднятие рук, прыжки и т.д. При этом он может провоцировать детей, например, встать, сказав «Давайте встанем», или при словах «Поднимите левую руку» поднять ее и т.д. Игра может проходить в быстром темпе.

5. *Мне в тебе нравится...* (с 6 лет)

Цель: воспитание чувства сплоченности, внимания друг к другу, развитие навыков самопрезентации. Дети делятся на две равные группы и строятся в два круга: внешний и внутренний. По сигналу педагога дети двигаются по кругу в разных направлениях. При очередном сигнале они останавливаются, поворачиваются попарно лицом друг к другу. Дети, находящиеся во внешнем кругу, говорят своему оппоненту: «Мне в тебе нравится...» а ребенок отвечает: «А я еще умею...»

6. *Назови наоборот* (с 6 лет)

Цель: вербализация и различение чувств и состояний, и активизация внимания и творческой активности. Дети сидят по кругу. Взрослый говорит: «Сейчас мы бу-

дем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство. Например: я бросаю мяч Тане и говорю «грустный». Таня, поймав мяч, называет слово, обозначающее противоположное чувство «веселый», и сама, бросая мяч другому участнику игры, называет то чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

7. *Что мы делали...* (с 6 лет)

Цель: развитие навыков вербализации состояний, активизация творческой активности и выразительности, сплочение группы и улучшение групповой атмосферы.

Дети стоят по кругу. Педагог говорит: «Сейчас мы будем ходить по комнате, я предложу ситуацию, в которой каждый из вас попробует себя представить, постарается в нее включиться, осознать, и почувствовать то состояние, которое при этом возникает. Итак, мы идем по густой чаще леса, через завалы...».

Примеры задаваемых ситуаций: опаздываем в детский сад, идем по лесу, где много комаров, ходим по музею, идем по узкой тропинке в горах, идем по болоту, идем босиком по каменистому берегу моря и др.

8. *Пошли письмо* (с 6 лет)

Цель: активизация внимания, развитие тактильного канала, исчезновение импульсивности, развитие чувства группы. Дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Водящий-почтальон-в центре круга. Он говорит: «Я посылаю письмо от Сережи к Лене». Сережа начинает передавать «письмо», пожимая незаметно руку соседу, тот пожимает следующему по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона - «перехватить» письмо, т.е. увидеть у кого из детей оно находится. Ребенок водит до тех пор, пока письмо не будет «перехвачено». Желательно чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

9. *Путаница* (с 6 лет)

Цель: Сплочение группы, развитие умения взаимодействовать друг с другом, чувствовать друг друга. Выбирается ведущий. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться, кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий входит в комнату и распутывает детей, не разжимая рук.

10. *Сороконожка* (с 6 лет)

Цель: Развитие навыков взаимодействия со сверстниками.

Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде педагога «*сороконожка*» начинает движение вперед, приседает, прыгает на правых и левых ногах, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников - не разорвать цепочку и сохранить «*сороконожку*».

11. «*Муха*» (с 6 лет)

Цель: Снятие напряжения лицевой мускулатуры. Педагог предлагает детям сесть удобно: «Руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. А теперь мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаза и не поднимая рук с колен, согнать назойливую муху.»

12. *Колпак мой треугольный* (старинная игра) (с 6 лет)

Цель: Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снятие импульсивности. Участники игры садятся в круг. Начиная с ведущего, все по очереди произносят по одному слову из фразы: «колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если он не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак», заменяют его жестом – легким хлопком в ладоши. Далее при каждом повторении фразы уже новые слова – треугольный, мой, и т.д. – заменяются жестами.

В процессе развития, воспитания и обучения дошкольники получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к эмоциональным перегрузкам.

Как следствие, у дошкольников появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе. Как помочь детям избежать этого? Умение расслабиться помогает детям снять возбуждение, умственное и мышечное напряжение, устранить беспокойство, скованность, сконцентрировать внимание. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ.

Регулярное выполнение подобных упражнений делает ребёнка спокойным, уравновешенным, позволяет лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои эмоции и действия. Умение расслабиться помогает детям снять возбуждение, умственное и мышечное напряжение, устранить беспокойство, скованность, сконцентрировать внимание.

Релаксационные упражнения

Упражнения, направленные на расслабление, успокоение, а так же следующие игровые упражнения.

Релаксация «Поза покоя»

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц рук. Взрослый предлагает детям сесть поближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покроя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье....

И становится понятно-расслабление приятно!

Релаксация «Гномик»

Цель: снятие мышечного напряжения, полное или частичное расслабление организма, укрепление нервной системы. Взрослый читает стих, объясняя какие действия выполняют дети.

Маленький гномик присели на корточки;

Любит играть - встали, выпрямились;

Бегать, вертеться, бег на месте, повороты в стороны;

Прыгать, скакать. прыжки на месте на двух ногах;

А когда он устает ходьба на месте;

Тут к кроватке он идет. идти к стульчикам, сесть;

Глазки закрывает, закрыть глаза;

Ручки поднимает, поднять руки вверх;

Напрягает, расслабляет. сильно напрячь, а затем расслабить руки

Сильно кулачки сжимает, сжать кулачки, напрячь пальцы рук;

Отпускает, разжимает. разжать кулачки, расслабить пальцы;

Ножки поднимает, поднять ноги вверх;

Держит, держит, напрягает держать ноги на весу;

И тихонько опускает. опустить ноги и расслабить;

Делает глубокий вдох, сделать глубокий вдох через нос;

А затем он выдыхает. выдох через рот.

Вот как отдыхает гном! открыть глаза и медленно встать.

И опять играет.

Релаксация «Кулачки»

Цель: Освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц рук. Дети сидят на полу. Педагог предлагает: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. А потом расслабили руки, растопырили пальчики и опустили на колени. Руки потеплели. Стало приятно и легко. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох-пауза, выдох-пауза». Повторяем это упражнение три раза.

Релаксация «Штангист»

Цель: Расслабление мышц рук, ног, корпуса. Дети стоят. Педагог: «Представьте, что перед вами большая тяжелая железная штанга, и вы ее будете поднимать. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите «пуки со штангой». Они напряжены, им тяжело. Руки устали держать, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно падают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох-пауза, выдох-пауза».

Релаксация «Потянулись-сломались»

Исходное положение: стоя, руки и всё тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Педагог: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки остаются на полу)... А теперь наши кисти рук как бы сломались и безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подо-

гнулись колени, упали на пол... Лежим расслаблено, удобно... Почувствуйте расслабленное тело. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его». Во время выполнения упражнения следует обратить внимание детей на два момента:

1. Показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае);
2. Когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать место зажимов.

Существуют упражнения, направленные на оптимизацию тонуса мышц, так называемые *растяжки*. Мышечное напряжение или расслабление сопутствует тем или иным чувствам и эмоциям, поэтому растяжки значимы для развития эмоциональной сферы на уровне произвольности проявления.

Растяжка «Кошка»

Каждый участник встает на четвереньки, опираясь на колени и ладони в образе кошки. На каждый «шаг» правой руки и шаг левой ноги делать вдох, отвести голову назад, прогибать позвоночник вниз. На каждый «шаг» левой руки и шаг правой ноги делать вдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибая спину.

Растяжка «Звезда»

Дети стоят в позе «звезды». Педагог предлагает изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, затем диагональные растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом левая рука и правая нога.

Растяжка «Тянемся к солнышку»

Предложить детям встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки, задержать дыхание - кончиками пальцев тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. (Вначале педагог должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за пальцы рук.) Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

Ощущение комфортности выражается в физическом и душевном благополучии. Известно, что на любое переживание душа и тело реагируют вместе, и выглядит это так: психическое напряжение вызывает мышечный тонус, а мышечное напряжение приводит к эмоциональному реагированию. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению. Любая двигательная активность создает приятное мышечное напряжение, улучшает эмоциональный тонус.

Здоровье – это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму понятий, факторов, теорий, комплексных технологий.

Наиболее результативна организация деятельности, в рамках которой изучается и применяется опыт, накопленный человечеством ранее.