**Методическая разработка «Использование здоровьесберегающих технологий на занятии»**

**Цель:**Снижение показателей заболеваемости обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни, улучшению психологического климата на занятии.

**Задачи:**

- Воспитание грамотности в вопросах **здоровья**;

- Практическое воплощение потребности вести **здоровый образ жизни**;

- Реализация всех позитивных возможностей;

- Поддержание работоспособности, активного внимания.

- Повышение эффективности обучения.

**Актуальность темы:**

1. В наши дни сбережение **здоровья** обучающегося является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.

2. Обучающиеся стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т. п.

3. Отсутствие культуры **здорового** образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения **здоровья их детей**.

4. Для того, чтобы жить в современном мире, обучающимся необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое **здоровье и индивидуальность**.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – это **здоровье**. «**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

Причиной резкого снижения уровня **здоровья** обучающихся являются:

1. неблагоприятная экологическая обстановка;

2. стрессы;

3. малоподвижный образ жизни;

4. перегрузка учебного процесса;

5. неполноценное питание;

6. отсутствие культуры **здорового** образа жизни во многих семьях;

7. частичное **разрушение** служб врачебного контроля;

8. массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения **здоровья их детей**.

**Здоровьесберегающие технологии** – это все те психолого-педагогические **технологии**, программы, **методы**, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры**здоровья**, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о **здоровье как ценности**, мотивацию на ведение**здорового образа жизни**.

В структуре **занятия** необходимо применять следующие элементы **здоровьесберегающих технологий**:

1. положительный эмоциональный настрой на **занятии**;

2. оптимальный темп ведения **занятия**;

3. подача материала доступным рациональным способом;

4. наглядность;

5. смена видов деятельности;

6. физкультминутки, музыкальные паузы;

Рассмотрим влияние физкультминуток на состояние обучающихся.

Физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Нужно творчески подходить к процессу проведения физминуток. Это процесс снятия не только физического напряжения, но и психического и эмоционального.

Физкультминутки – естественный элемент **занятия**, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности обучающихся.

Они помогают:

1. снять утомление различных мышц;

2. ослабить утомление на **занятии**;

3. проводить профилактику нарушения осанки;

4. поддержание работоспособности, активного внимания.

Виды физминуток:

1. **Оздоровительно-гигиенические**.

Их можно выполнять как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, *«поболтать ножками»*.

2. Танцевальные.

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет.

3. Физкультурно-спортивные.

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

4. Подражательные.

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают обучающимся переключиться и поднять настроение.

5. Двигательно-речевые.

Обучающиеся коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

В целях активизации умственных и физических возможностей учащихся предлагается проведение следующих упражнений и тренингов.

1. Руки. **Поздоровайтесь** и быстро потрите друг о друга пальцы ладони *(5 сек)*.

2. Щеки. Быстро потрите щеки вверх-вниз *(5 сек)*.

3. Уши. Потрите уши *(5 сек)*.

4. Голова. Побарабаньте кончиками пальцев по голове *(5 сек)*.

5. Плечи. Сожмите руки в кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья *(5 сек)*.

6. Шея. Осторожно погладьте шею спереди ниже кадыка *(5 сек)*. Затем погладьте шею сзади, с боков, сверху вниз *(5 сек)*.

7. Затылок. Нажмите на затылочную впадину, сосчитайте до трех, отпустите и погладьте *(5 сек)*

Упражнение *«Колокольчик»*.

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

Ветерок голову клонит,

Колокольчик сон твой гонит.

Ты головку вверх подкинь,

И пропой дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

На своих **занятиях можно использовать** различные виды гимнастики.

Так, пальчиковая гимнастика может помочь:

1. развивать моторику; внимание, терпение;

2. стимулировать фантазию;

3. активизировать работу мозга;

4. активизировать речевые навыки, память, мышление.

Виды пальчиковой гимнастики:

1. с предметами;

2. массаж рук;

3. игры с пальчиками.

Игры с пальчиками.

*«Считаем пальчики»*.

Можешь пальцы сосчитать

Один, два, три, четыре, пять.

Один, два, три, четыре, пять – 10 пальцев, пара рук,

- Вот твоё богатство, друг.

(На счёт по очереди следует загибать пальцы, на последние строчки покрутить кистями рук, показывая фонарики).

*«Козочка»*.

Шёл старик дорогою, нашёл козу безрогую.

Давай, коза попрыгаем, ножками подрыгаем.

А коза бодаерся, а старик ругается.

(Идти пальчиками по столу, показать пальчиками рога, постучать пальчиками по столу, снова показать рога, погрозить пальчиками).

*«Прятки»*.

В прятки пальчики играли, и головки убирали.

Вот так, вот так, и головки убирали.

*(Ритмично сгибать и разгибать все пальцы одновременно)*

Зрительная гимнастика помогает:

1. снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;

2. тренировать вестибулярный аппарат;

3. развить зрительную координацию; улучшить зрение;

4. укреплять глазные мышцы, развить зоркость и внимательность;

Упражнение для укрепления мышц глаз и усиления зрения.

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

Проведем, друзья сейчас За окном у нас видна.

Упражнение для глаз, Вдаль теперь ты посмотри

Вправо, влево посмотрели, Что ты видишь там в дали

Глазки все повеселели. А теперь на кончик носа.

Снизу вверх и сверху вниз. Повтори так пару раз –

Ты, хрусталик, не сердись, Лучше будет видеть глаз.

Посмотри на потолок, Глазки нас благодарят,

Отыщи там уголок. Поморгать нам всем велят.

Чтобы мышцы крепче стали, Плавно глазками моргаем,

Смотрим мы по диагоналям. Потом глазки закрываем.

Мы не будем циркуль брать, Чтобы больше было силы,

Будем взглядом круг писать. К ним ладошки приложили.

А теперь слова напишем. Раз, два, три, четыре, пять –

Чьи же буквы будут выше? Можно глазки открывать.

*«Акация»*, *«сирень»*, *«трава»* -

**Заключение**

Внедрение в обучение **здоровьесберегающией технологии** ведет к снижению показателей заболеваемости обучающихся, улучшению психологического климата в группе. Педагогам, освоившим эту **технологию**, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение педагога, открывается простор для его педагогического творчества.

Все **здоровьесберегающие технологии**, применяемые **занятиях**, позволяют сделать учебный процесс для обучающегося более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет **здоровье**.

Литература:

1. Дубровский А. А. Открытое письмо врача учителю: **Здоровье** детей – будущее народа М.: Просвещение, 1988.

2. *«Наш выбор –****здоровье****»*: досуговая программа, **разработки мероприятий**, рекомендации/авт. - сост. Н. Н. Шапцева, 2009.

3. Ю. А. Соколова. *«Речь и моторика»*

4. Москва. Изд. ЭКСМО 2002г. (серия *«Божья коровка»*).

5. Ю. А. Соколова. *«Игры с пальчиками»*

6. Сайкина Е. Г., Фирилёва Ж. Е. *«Физкульт-привет минуткам и паузам»*.

СП.б.: Детство – Пресс. 2004г.

7. Агапова И., Давыдова М *«Лучшие игры со словами»* ООО ИКТЦ и Лада 2006г.