Муниципальное общеобразовательное учреждение, средняя общеобразовательная школа №39 города Твери

**РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ**

**ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В СВЕТЕ ФГОС**

**НОО**

(выступление на августовской научно – практической конференции педагогических работников)

Подготовила и выступила

учитель начальных классов

Хохрякова Е.Н.

г.Тверь 2017г.

«Человек — высший продукт земной природы. Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.»

[И. П. Павлов](http://жемчужины-мысли.рф/цитаты/по%20авторам/И.%20П.%20Павлов.html)

Наблюдая за умением обучаться моими учениками, качеством знаний и результатом обучения, пришла к выводу, что немаловажным фактором в успешности моих учеников является их здоровье. Знакомясь с будущими первоклассниками через анкеты для родителей, и в личных беседах с ними выяснила, что больше половины будущих учеников страдают теми или иными хроническими заболеваниями. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым пришёл ребёнок в первый класс.В последние десятилетия уровень здоровья детей неуклонно снижается. Актуальность темы здоровье сбережения подтверждают статистические показатели.

По данным Минздравсоцразвития России, состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации характеризуется следующими показателями:  
- из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины – 53 процента – имеют ослабленное здоровье;  
- две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;  
- лишь 10 процентов выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых;  
- общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 процентов, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18 процентов;  
- продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий, и самое ужасное возросло число онкологических заболеваний среди детей.  
 Проведенные Научным исследовательским институтом гигиены и охраны здоровья детей Российской Федерации исследования показали, что количество детей в возрасте 6-7 лет, а это наши с вами первоклассники, не готовых к систематическому обучению, превышает 32 процента. Сохраняются высокие уровни элементарно-зависимых заболеваний (гастриты и дуодениты, болезни желчного пузыря и желчевыводящих путей, сахарный диабет). Отмечается ухудшение показателей физического развития. Около 10 процентов детей школьного возраста имеют сниженные антропометрические характеристики. Низкая масса тела у детей и ее дефицит выявляются в 3 раза чаще, чем десять лет назад. Около 7 процентов школьников страдают ожирением.

Лишь **один из пяти российских первоклассников является ... здоровым**. По окончании школы, полностью здоровыми оказываются вдвое меньше подростков (2,5%), а **хроническими заболеваниями страдают 70 процентов выпускников**.

Такие данные привел [**главный педиатр РФ**](http://www.rlsnet.ru/news_1013.htm), [**академик РАМН профессор Александр Баранов**](http://www.pediatr-russia.ru/baranov.html) на Европейском Конгрессе по вопросам школьной и университетской медицины в Москве, сообщает [**ИТАР-ТАСС**](http://www.itar-tass.com/).

Надо отметить, что культура бережного отношения к своему здоровью, умение и желание заботиться о нем у большинства школьников остаются на крайнем низком уровне.

Система школьного образования не остается в стороне и предпринимает реальные шаги к решению этих проблем. «Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.»[1-8 с.] ФГОС второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных. Результатом решения этой задачи должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды. Согласно концепции стандартов одной из современных задач образования является сохранение и укрепление здоровья детей.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования в контексте здоровье сбережения. Общие положения. «Стандарт учитывает образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья». «Стандарт направлен на обеспечение … формирования критериальной оценки результатов освоения обучающимися …, деятельности педагогических работников, образовательных учреждений, функционирования системы образования в целом». «В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется … укрепление физического и духовного здоровья обучающихся». «Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника … таких как выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни».

Что же собой представляет понятие «здоровье»?

**Здоровье,** по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения),– это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Здоровье человека** – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

По мнению академика Ю.П. Лисицына, «...здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

Отсюда следует что здоровый ученик должен:

* в физическом плане- уметь справляться с учебной нагрузкой, преодолевать усталость;
* в социальном плане- быть коммуникабельным, общительным;
* в эмоциональном плане- быть уравновешенным, способным восхищаться и удивляться;
* в интеллектуальном плане- проявлять хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
* в нравственном плане- признавать основные общечеловеческие ценности.

Каковы же факторы риска для здоровья школьников? Согласно оценкам специалистов это:

* трудности социально-экономического характера;
* ухудшение экологии;
* снижение физической активности;
* стрессовая педагогическая тактика;
* чрезмерная интенсивность образовательного процесса;
* несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* преждевременное начало дошкольного систематического обучения;
* несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
* функциональная неграмотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья;
* массовая неграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* частичное разрушение служб школьного врачебного контроля;
* провалы в существующей системе физического воспитания;
* ухудшение качества питания.

**«…***Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы, а обязательное условие её работы».*

*профессор Н. К. Смирнов*

**Задачи школы.**

1. Сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
2. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
3. Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
4. Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
5. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
6. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
7. Обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
9. Научить учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
10. Сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Что же поможет педагогу в решении данных задач? Начнем с того, что же такое здоровье сберегающие технологии?

Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе – комплекс методов, приемов и условий, максимально способствующих сохранению и укреплению физического, духовного и нравственного здоровья субъектов образовательного процесса.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть успешно решены задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

## Некоторые способы классификации здоровье сберегающих технологий

  Как можно понять из определения, понятие здоровье сберегающей технологии является очень широким. Их можно классифицировать по множеству признаков, но лишь некоторые из них действительно важны на практике. Один из таких признаков – субъектная активность.

  Различают три вида сохраняющих здоровье технологий по этому признаку:

* внесубъектные (ученик может даже не знать, что в данный момент он заботится о своем здоровье);
* подразумевающие пассивную позицию;
* подразумевающие активную позицию.

Несмотря на очевидное преимущество активной позиции, работнику образования следует наработать для себя методы реализации принципов сохранения здоровья по всем трем видам активности учащегося. Ведь необходимо учитывать, что на формирование активной позиции ребенка воздействуют не только позитивные, но и негативные факторы (особенности [воспитания в семье](http://www.rastut-goda.ru/family-council/6519-vospitanie-detej-v-seme.html), ложные ценности, навязываемые средствами массовой информации либо просто человеческая лень), и он совсем не обязательно охотно примет позицию учителя.

## Гигиеническая составляющая технологии сохранения здоровья

*Она включает в себя:*

* условия в помещении (температура, освещенность, вентиляция, режим уборки);
* организацию [рационального питания](http://www.rastut-goda.ru/grow-up-healthy/6199-kak-priuchit-rebenka-pravilno-pitatsja.html);
* соответствие режима занятий санитарным нормам и возрастным особенностям учащихся;
* правильный подбор мебели и других предметов, используемых во время занятий;
* учет состояния здоровья ученика при организации его рабочего места.

  Можно отметить, что эта составляющая здоровье сберегающей технологии в большинстве школ реализуется вполне успешно. Состояние освещенности и температурный режим регулярно контролируются, в большинстве школ имеются столовые и буфеты, где запрещена продажа [вредных для детского здоровья продуктов](http://www.rastut-goda.ru/grow-up-healthy/5276-vrednaja-eda-kak-otuchit-rebenka-ot-fastfuda.html). Рекомендации по рациональной организации рабочего дня учитываются при составлении расписания уроков. И, конечно же, учителя не посадят [ребенка со слабым зрением](http://www.rastut-goda.ru/grow-up-healthy/1302-how-to-save-the-eyesight-of-the-child.html) на заднюю парту или высокого ученика за низкий стол. Широко применяется в этой области и активизация позиции школьника: дети регулярно принимают участие в уборке и озеленении помещений.

Важно отметить тот факт, что с точки зрения сохранения здоровья нельзя одобрить слишком широкое применение компьютеров в учебном процессе. Известно, что от всматривания в экран зрение страдает гораздо сильнее, чем от чтения с бумажной страницы.

## Педагогические здоровье сберегающие технологии в образовании

Они состоят в умении построить урок таким образом, чтобы минимизировать нагрузку на организм и психику ребенка, и при этом добиться эффективного усвоения знаний.

#### Самыми простыми и важными элементами педагогических приемов в структуре урока являются:

* частая смена видов деятельности на уроке (от пяти и более раз);
* оптимальный темп ведения урока;
* рациональное распределение нагрузки по времени урока (самая напряженная работа должна приходится на его середину);
* использование [игровых и ролевых форм работы](http://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/5867-rolevye-igry-v-shkole.html) (кроме всего прочего, так можно ненавязчиво заставить детей двигаться);
* создание атмосферы сотрудничества (дети имеют право на вопросы, на свое мнение);
* создание благоприятной эмоциональной атмосферы (шутка или литературная цитата не сделают урок несерьезным);
* дифференцированный подход в обучении;
* наглядность, современные ТСО

  Особенно важны педагогические здоровьесберегающие технологии в начальной школе, где дети еще не имеют достаточных навыков [концентрации внимания](http://www.rastut-goda.ru/junior-student/1953-the-development-of-concentration-in-children.html). Для младших школьников справедливо рекомендованы физкультминутки на уроках (в них можно включить дыхательную гимнастику и [гимнастику для зрения](http://www.rastut-goda.ru/making/3065-guide-for-students-of-hygiene.html)). Дети этого возраста гораздо лучше воспринимают подобные мероприятия и больше нуждаются в них.

**Физкультминутки**

( неоценима их роль на уроках)

Они бывают в виде:

- упражнений для кистей рук;

- гимнастики для глаз;

- гимнастики для слуха;

- дыхательной гимнастики;

- упражнений корректирующих осанку.

Физкультминутки работают для:

* снятия общего переутомления /любая гимнастика
* предупреждения зрительного переутомления / «Маятник», «Точка на стекле»
* для мобилизации внимания
* для улучшения мозгового кровообращения

Физиологически обоснованное проведение физкультминуток – это 15-20 минута урока. В 1 классе рекомендовано 2-3 физ. минутки. 2-4 классы- 1-2 физкультминутки. Длительность проведения 3-5 минут. Комплекс физкультминуток состоит из 7-9 упражнений.

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.**

Основной целью новых стандартов является личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, накопленная за время учёбы в школе.

Использование ***технологии личностно-ориентированного обучения,*** в том числе ***технологии проектной деятельности, технологии проблемного обучения*** снижает тревожность и психологическое напряжение учащихся. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов.

Использование ***игровых технологий***, особенно в начальной школе, игровых обучающих программ, ***оригинальных заданий и задач*** позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Учителя начальной школы используют интерактивные формы обучения, *во время которых проявляется 3 вида активности: познавательная,* социальная и физическая. Интерактивные игры: «Карусель», «Ручеёк», «Школа разведки». Работа в парах постоянного и сменного состава, групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места  размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровье сберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой, обеспечивает психологический комфорт.

В систему работы начальной школы включены внеклассные мероприятий, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Среди них можно выделитьклассные часы:

«Если хочешь быть здоров, закаляйся»

«Как сохранить зрение»

«Полезные и вредные привычки»

«Режиму дня – мы друзья»

«Профилактика простудных заболеваний»

«Где прячутся витамины»

«Личная гигиена» и др.;

А еще необходимо помнить, что здоровье сберегающие технологии подразумевают и заботу о здоровье учителя, о его комфорте и защите от стрессов. Именно эта сторона вопроса в нынешней системе образования разработана откровенно недостаточно.

«Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке.»

[Д. И. Писарев](http://жемчужины-мысли.рф/цитаты/по%20авторам/Д.%20И.%20Писарев.html)

**Приложение.**  
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 поочерёдно 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.**  
*«Потягивание».* Ступни ног плотно стоят на полу. Поднимая руки в «замке», отставляем ногу назад поочерёдно. Можно выполнять сидя на стуле, оперевшись о спинку.  
*«Массаж живота».* Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипываем, похлопываем ребром ладони и кулаком. Выполняем после посещения школьной столовой.  
*«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.  
*«Лебединая шея».* Вытягиваем шею и поглаживаем её от грудного отдела к подбородку. Похлопываем по подбородку, любуемся длинной красивой шеей лебедя.  
*«Массаж головы».* Прорабатываем активные точки на голове нажатием пальцами (моем голову). Как « граблями» ведём к середине головы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.  
*«Буратино».* Лепим (мысленно) красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик и др.  
*«Массаж рук».* «Моем» кисти рук, сильно трем ладонями до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой.  
*«Велосипед».* Держась за сидение стула, «крутим» педали велосипеда (можно со звуковым сопровождением).  
**Упражнения для улучшения осанки.**  
*«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).  
*«Кто там».* Обеими руками берёмся за спинку стула и поворачиваемся вправо и влево до предела, возвращаясь в исходное положение, расслабляясь.  
*«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.  
Сядьте, вытянув ноги и держась за сидение стула, медленно поднимайте ноги согнутые в коленях (можно прямые) и медленно их опускайте.  
Поставьте ноги на ширину плеч и, сцепив высоко над головой руки, сделайте наклоны поочерёдно влево и вправо. Старайтесь прогибаться как можно больше, сначала медленно, потом пружинясь.  
Из положения стоя, прямые ноги вместе, наклонитесь, пытаясь коснуться кончиками пальцев пола.  
Со словом «пожалуйста»:  
- встаньте  
- руки вверх  
- руки в стороны  
- руки вниз  
- опустите руки  
- руки к плечам  
- похлопайте в ладоши.  
(Обратить внимание на внимание).  
*«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.  
Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрёй, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.  
Сделать 8-10 вдохов и выдохов через левую и правую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.  
Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.  
Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.  
Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.  
Энергично произносить «п-б», Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.  
Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.  
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).

**Подборка рифмовок, создающих положительный настрой обучающихся на урок.**

Одним из требований к современному уроку с точки зрения здоровьесбережения является создание и поддержание на уроке благоприятного психологического климата. Заряд положительных эмоций, полученный школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Поэтому каждый урок я стараюсь начинать с создания у детей благоприятного настроя. Для этого использую стихотворные строки, например:  
  
Всем, всем - добрый день!  
Прочь с дороги, злая лень!  
Не мешай учиться,  
Не мешай трудиться!  
  
Предлагаю подборку таких рифмовок, которые я собирала на протяжении нескольких лет из разных источников.   
  
Ну, ребята, чур, молчок!  
Начинается урок.

*Приготовьте свои ушки и глазки,  
Чтобы они могли всё видеть,  
Слышать и запоминать.*

Громко прозвенел звонок –  
Начинается урок.  
Ваши ушки на макушке,  
Глазки широко раскрыты.  
Слушайте, запоминайте,  
Ни минуты не теряйте!

*Улыбнулись друг другу,  
Пожелали мысленно удачи.*

Прозвенел звонок и смолк –  
Начинается урок.  
Вы за парты тихо сели,  
На меня все посмотрели.  
Пожелайте успехов глазами  
И вперед, за новыми знаниями!

*На уроке я сижу,  
Не шумлю и не кричу.  
Руку тихо поднимаю,  
Если спросят – отвечаю.*

Мы сюда пришли учиться,  
Не лениться, а трудиться.  
Работаем старательно,  
Слушаем внимательно.

*Пусть этот день несет нам  
Радость общения,  
Наполнит сердце  
Благородными чувствами.*

Проверь, дружок,  
Готов ли ты начать урок?  
Все ль на месте,  
Все ль в порядке:  
Книги, ручки и тетрадки?

*Каждый день – всегда, везде,  
На занятиях, в игре,  
Смело, четко говорим  
И тихонечко сидим.*

На уроке наши глаза внимательно  
Смотрят и все … (видят).  
Уши внимательно слушают  
И всё …(слышат).  
Голова хорошо … (думает).

*Долгожданный дан звонок –  
Начинается урок.  
Тут затеи и задачи,  
Игры, шутки, всё для вас.  
Пожелаю всем удачи –  
За работу! В добрый час!*

Начинаем мы опять  
Решать, отгадывать, считать  
Ум и сердце в работу вложи,  
Каждой секундой в труде дорожи!

*Беритесь, ребята, скорей за работу,  
Учитесь считать, чтоб не сбиться со счету!*

Начинается урок,  
Он пойдет ребятам впрок.  
Постарайтесь всё понять,  
Чтобы задачи без труда решать,  
Преобразовывать, считать,  
Чертить, смекать и рассуждать.

*Внимание, девочки!  
Внимание, мальчики!  
Приготовьте ваши ручки,  
Разомните пальчики.  
Сегодня новые задачи будем решать.  
Кто хочет получить отметку «пять»?  
Тогда устный счет пора начинать.*

Чтобы задачи верно решать,  
Необходимо думать и рассуждать,  
И, конечно, без ошибок вычислять.  
А для этого нужно внимание  
И обязательно старание.

*Будьте все внимательны,  
А еще старательны.  
Будем сегодня задачи решать,  
Будем складывать и вычитать.*

Чтобы тему урока узнать,  
Надо вычислить и расшифровать.

*Я тетрадь свою открою,  
Под наклоном положу,  
И от вас, друзья, не скрою,  
Ручку я вот так держу.  
Сяду прямо, не согнусь,  
За работу я возьмусь.*

На уроке не спешу,  
Аккуратно я пишу,  
Чтоб учитель мне в тетрадь  
За урок поставил «5».

*Все расселись по местам, никому не тесно,  
По секрету скажу вам: "Будет интересно!”*

Будем мы считать, писать и решать задачи,  
Чтоб сегодня, как всегда, в руки шла удача.

*Повторим материал, закрепим умения,  
Чтобы каждый мог сказать: "Это всё умею я”.*

Итог урока в стихотворной форме:   
  
- Но вот и всё, урок к концу подходит,  
Мы славно поработали сейчас,  
Учитель ваш уже итог подводит,  
Не сводит с вас своих довольных глаз.  
Спасибо вам, ребята, за работу,  
Не подвели меня и в этот раз,  
С великим удовольствием, конечно,  
Поставлю вам оценки я сейчас!

*Урок сегодня был удачный,  
Не прошёл для вас он зря.  
Вы все очень постарались.  
Вам понравилось, друзья?*

Всем спасибо за вниманье,  
За задор и звонкий смех,  
За огонь соревнованья,  
Обеспечивший успех!  
Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь,  
Говорим мы: «До свиданья!»,  
До счастливых новых встреч!

*Прозвени – ка, дружок,  
Голосистый звонок.  
Перемену ждут ребята,  
Поиграть, попрыгать надо.*

Вот и кончился урок,  
Он пошёл, надеюсь, впрок.

*Диктанту нашему конец,  
Кто не ошибся – молодец!*

Хорошо вы потрудились,  
Вам пора и отдыхать.  
Переменку веселитесь  
И начнем урок опять.

*Вот и кончился урок.  
Снова прозвенел звонок, Отдыхать мы можем смело,  
А потом опять за дело.*

**Пальчиковая гимнастика.**

**Осенние листья.**

Раз, два, три, четыре, пять – *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

Будем листья собирать.

Листья берёзы, *(Загибают на каждую сточку по одному пальцу.)*

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём. *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

**Овощи.**

Мы капусту рубим, *(Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз.)*

Мы морковку трём, *(Пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя.)*

Мы капусту солим, *(Движения пальцев, имитирующие посыпание солью из щепоти.)*

Мы капусту жмём. *(Интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки.)*

**Фрукты.**

Будем мы варить компот *(Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки*

Фруктов нужно много. Вот. *«размешивают»)*

Будем яблоки крошить, *(Загибают пальцы по одному, начиная с большого.)*

Грушу будем мы рубить.

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот, *(Опять «варят» и «мешают».)*

Угостим честной народ.

**Пальчики.**

Раз, два, три, четыре, пять*, (Сжимают и разжимают кулачки.)*

Мы пошли в лесок гулять.

Этот пальчик по дорожке, *(Загибают пальчики, начиная с большого.)*

Этот пальчик по тропинке,

Этот пальчик за грибами,

Этот пальчик за малиной,

Этот пальчик заблудился,

Очень поздно возвратился.

**Дерево.**

У дерева ствол, *(Прижимают руки тыльной стороной друг к другу.)*

На стволе много веток,

А листья на ветках *(Пальцы растопырены и подняты вверх, шевелят пальцами.)*

Жёлтого цвета.

**Ягоды.**

Раз, два, три, четыре, пять, *(Пальчики обеих рук «здороваются».)*

В лес идём мы погулять *(Обе руки «идут» указательным и средним пальцами по столу.)*

За черникой, за малиной, *(Загибают пальчики, начиная с большого.)*

За брусникой, за калиной,

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

**Лебедь.**

Пальчики – голова, (Ладошки повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и

переплетены, большие пальцы – голова, остальные пальцы – крылья. Помахать

ими.)

Крылышки – ладошки.

**Ёжик.**

Повстречал ежонка ёж: (*Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук*

*поочередно касаться кончиков указательных, средних,* «Здравствуй, братец! Как живёшь?» *безымянных пальцев и мизинцев.)*

**Зверьки.**

Сидит белка на тележке, (Хлопки ладошками и удары кулачками друг о друга.)

Продает она орешки

Лисичке-сестричке, (Загибают по одному пальчику, начиная с большого.)

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому,

Кому в платок, (Ритмичные хлопки ладошками и удары кулачками.)

Кому в зобок,

Кому в лапочку.

**Лошадки.**

По дороге белой, гладкой (Гладят поверхность стола.)

Скачут пальцы, как лошадки. (Пальчиками «скачут» по столу в ритме стихотворения.)

Чок-чок-чок, чок-чок-чок,

Скачет резвый табунок.

**Снеговик.**

Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)*

Мы во двор пришли гулять. *(«Идут « по столу пальчиками.)*

Бабу снежную лепили, *(«Лепят» комочек двумя ладошками.)*

Птичек крошками кормили, *(Крошащие движения всеми пальчиками.)*

С горки мы потом катались, *(Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.)*

А ещё в снегу валялись. *(Кладут ладони на стол то одно, то другой стороной.)*

Все в снегу домой пришли. *(Отряхивают ладошки.)*

**Ёлочка.**

Перед нами ёлочка: *(Пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка ёлочки.)*

Шишечки, иголочки, *(Руки сжимают в кулачки, указательные пальчики выставлены.)*

Шарики, фонарики, *(«Шарики» из пальцев вверх, вниз.)*

Зайчики и свечки, *(«Ушки» из указательного и среднего пальцев.)*

Звёзды, человечки. *(Ладони сложены, пальцы расправлены.)*

**Слон.**

В зоопарке стоит слон. *(Пальцы опустить вниз, потом средний поднять вперёд.)*

Уши, хобот, серый он.

Головой своей кивает,Будто в гостит приглашает.

**Посуда.**

Раз, два, три, четыре, *(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторяют.)*

Мы посуду перемыли: *(Одна ладонь скользит по другой.)*

Чайник, чашку, ковшик, ложку *(Загибают пальцы по одному, начиная с большого.)*

И большую поварёшку.

Мы посуду перемыли, *(Одна ладонь скользит по другой.)*

Только чашку мы разбили, *(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)*

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали – *(Удары кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторяют.)*

Так мы маме помогали.

**Птицы.**

Сколько птиц к кормушке нашей *(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)*

Прилетело? Мы расскажем:

Две синицы, воробей, *(На каждое название птицы загибают по одному пальцу.)*

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пёстрых пёрышках.

Всем хватило зёрнышек. *(Опять сжимают и разжимают кулачки.)*

**Водоём.**

У нас просторный водоём. *(Соединяют пальцы обоих рук, изображая водоём.)*

Мы с братом плаваем вдвоём.

Вода прохладна и свежа, *(Потряхивают кистями рук.)*

Её меняют сторожа.

Мы от стены плывём к стене *(Изображают руками плавание.)*

То на боку, то на спине*. (Кладут руки на стол то ребром, то ладошкой вверх.)*

Держись правее, дорогой,

Не задевай меня ногой. *(Изображают руками плавание.)*

**Капелька.**

Кап, кап, кап – звенит капель. *(Ритмично, на каждый слог, стучат подушечками пальцев, начиная с*

Приближается апрель. *большого, по столу.)*

**Верба.**

Уж верба, вся пушистая, *(Сжимают кулачки.)*

Раскинулась кругом*, (Резко разжимают кулачки.)*

Опять весна душистая *(Крутят руками.)*

Повеяло крылом. *(Машут кистями рук.)*

**Медведь.**

Без нужды и без тревоги (Сжимают и разжимают кулачки.)

Спал медведь в своей берлоге, (Складывают ладошки вместе, подкладывают под щёку.)

Спал всю зиму до весны

И, наверно, видел сны.

Вдруг проснулся косолапый, (Сжимают и разжимают кулачки.)

Слышит – каплет. (Пальчиками стучат по столу.)

Вот беда! (Качают головой.)

В темноте пошарил лапой (Вытягивают руки вперёд, раздвигают пальцы.)

И вскочил – кругом вода!

Заспешил медведь наружу. (Указательным и средним пальцами «бегают» по столу.)

Заливает! Не до сна!

Вылез он и видит: лужи, (Сжимают и разжимают кулачки.)

Тает снег…

Пришла весна!

**Ласточка.**

Ласточка, ласточка, (На каждую строчку большой палец «Здоровается» дважды с

Милая касаточка, одним пальчиком, начиная с указательного, сначала на правой,

Ты где была, потом на левой руке.)

Ты с чем пришла?

- За морем бывала, весну добывала.

Несу, несу весну-красну.

**Цветочек.**

Наши алые цветы (Плавно разжимают кулачки.)

Распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит, (Машут перед собой руками.)

Лепестки колышет.

Но алые цветки

Закрывают лепестки, (Плавно сжимают пальцы.)

Тихо засыпают, (Плавно опускают руки на стол.)

Головой качают.

**Бабочка.**

Прилетела к нам вчера (Машут ладошками.)

Полосатая пчела, (На каждое название насекомого загибают один палец.)

А за нею шмель-шмелёк

И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза. (Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.)

Пожужжали, полетели, (Машут ладошками.)

От усталости упали. (Роняет ладони на стол.)

**Рыбы.**

Жил да был один налим, (Ладони сложены, плавные движения ими, имитируют движения плавников)

Два ерша дружили с ним. (Ладони раздвинуты: плавные движения двумя ладонями.)

Прилетели к нам три утки (Руки сложены накрест, взмахи ладошками.)

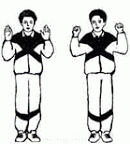
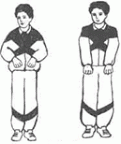
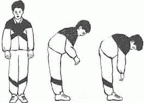
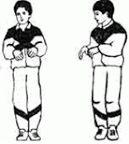
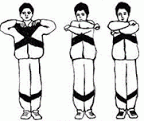
По четыре раза в сутки

И учили их считать: (Сжимают и разжимают кулачки.)

Раз, два, три, четыре, пять. (Загибают пальчики, начиная с большого.)



Дыхательная гимнастика Стрельниковой (упражнения)

**1. «Ладошки»**. И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.   
  
Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный.  
  
Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.  
  
**2. «Погончики»**. И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.  
  
Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.  
  
**3. «Насос»**(«Накачивание шины"). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.  
  
Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага.  
  
Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.  
  
Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре - низко не кланяйтесь. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.  
  
Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.  
  
**4. «Кошка»**. И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.  
  
Упражнение «Кошка» можно делать сидя и лежа (в тяжелом состоянии).  
  
**5. «Обними плечи»**(вдох на сжатии грудной клетки). И.П. встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не [крест](http://fizrazvitie.ru/2011/11/krest.html)-накрест, ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая). Широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад – «вдох с потолка».  
  
Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя и лежа.  
  
Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом - в первую неделю тренировок не делать упражнение "Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики Стрельниковой. В тяжелом состоянии надо делать не по 8 вдохов-движений, а по 4 или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.  
  
Женщинам, начиная с шестого месяца беременности в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.  
  
**Упражнение 66. «Большой маятник»**(«Насос» + «Обними плечи»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад - руки обнимают плечи - и тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох.  
  
Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.  
  
Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков, упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

**Надеюсь, что этот материал пригодится кому-нибудь в работе, порадует Вас и Ваших деток.**

**ЛИТЕРАТУРА.**  
Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. М.: Просвещение, 1990.  
Антропова М.В. Основы гигиены учащихся: Просвещение, 1971.  
Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе  
/авт.-сост. С.А. Цабыбин.-Волгоград: Учитель. 2009.  
Селевко Г.К. Современные образовательные технологии.М.: Просвещение, 1998.  
Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова.- М.: ТЦ Сфера, 2005.