

Здоровьесберегающая деятельность на уроках и во внеурочное время

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 всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

По данным всероссийской диспансеризации, к 7–10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15–17 лет — 22%, т. е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком — инвалидом.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70 % времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20–40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- ✓ стрессовая педагогическая тактика;
- ✓ несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- ✓ несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

- ✓ недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- ✓ провалы в существующей системе физического воспитания;
- ✓ интенсификация учебного процесса;
- ✓ функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- ✓ частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- ✓ отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, 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 школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов 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. Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Основные принципы здоровьесберегающей деятельности

Эффективность анализа здоровьесберегающей деятельности в школе зависит от методологических и методических подходов и строится на принципах, отработанных в течение предыдущих десятилетий в Институте возрастной физиологии РАО, а именно:

- ✓ комплексность;
- ✓ системность;
- ✓ целостность;
- ✓ динамичность (повторяемость);
- ✓ репрезентативность;
- ✓ методическое единство.

Комплексность подразумевает единовременный охват широкого круга показателей, отражающих как состояние образовательной среды, так и персональные данные, характеризующие уровень и характер учебной и внеучебной нагрузки, а также индивидуальные адаптивные возможности ученика.

Системность означает анализ не только самих по себе качественных и количественных показателей деятельности образовательного учреждения, но также (причем в первую очередь) взаимосвязей между ними, отражающих структуру и эффективность здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования.

Целостность — необходимое условие для полноценного анализа данных, подразумевающее всестороннее представление результатов по каждому учреждению образования.

Динамичность (повторяемость) подразумевает многократное (два раза в год — осенью и весной; в течение ряда лет) обследование одних и тех же учреждений образования, контингентов учащихся, конкретных учеников.

Репрезентативность (представленность) обусловлена требованиями статистики, согласно которым надежность выводов и заключений зависит от объема

исследованной выборки. Репрезентативность достигается за счет обследования достаточно больших контингентов учащихся.

Методическое единство — неперемное условие сопоставимости данных, полученных на разных этапах исследования, в разных регионах, в различных учреждениях образования.

Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях

Здоровьесберегающие технологии — это условия, принципы, методы образовательного процесса, призванные сохранить и укрепить здоровье учащихся.

Цель этих технологий — сбережение здоровья учеников в период обучения, усвоение знаний, навыков, привычек сохранения здоровья. В итоге дети должны научиться пользоваться полученными навыками в дальнейшей жизни.

Здоровьесберегающая деятельность решает следующие задачи:

- ✓ Формирование у детей устойчивой мотивации к воспитанию и обучению.
- ✓ Расширение возможностей учеников.
- ✓ Формирование нравственности, волевых качеств, трудолюбия.
- ✓ Развитие эмоциональной и эстетической сфер личности.
- ✓ Укрепление и поддержание физического здоровья.
- ✓ Профилактика заболеваний.
- ✓ Обучение умениям и навыкам взаимодействия с окружающими.
- ✓ Формирование безопасного поведения во время игр, в быту, на природе.

Технология — это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействии, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Технология описывает систему работы ученика как движение к достижению поставленной образовательной цели и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями — будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Цель современной школы — подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами — планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса. Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс

- медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог — медицинский работник — ученик);
- физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности);
- экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др.

Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

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

Неоспоримо, что основная задача школы — подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый, ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованность учителями и руководителями образовательных учреждений здоровьесберегающих образовательных технологий.

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина «здоровьесберегающие образовательные технологии», примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи — сохранения и укрепления здоровья учащихся. По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ — это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям С. Френе, В. Зайцева, М. Монтессори и т. д. или по «технологии здоровьесбережения».

Другой вариант понимания можно обозначить как «мифологизацию представления оздоровьесберегающих технологиях»: будто никогда в школах невиданное и обладающее чудодейственной эффективностью. Но нужно четко различать, что, например, красиво оформленный фитобар — это здоровьесберегающие технологии, а чистота и порядок в туалетах — это «просто» санитарно-гигиеническое состояние; открытый в школе кабинет физиотерапии или конторки в классе — это

здоровьесберегающие технологии, а грамотно составленное расписание уроков и используемые учителем приемы нейтрализации стресса у школьников — это повседневная, общеизвестная работа школы и т. п.

Цель педагогической (образовательной) технологии — достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Например, технология вероятностного образования А.М. Лобка направлена на формирование авторской позиции ребенка в вопросах культуры; технология В. Н. Зайцева ориентирована на достижение оптимальных результатов в овладении младшими школьниками общеучебными умениями; цель системы развивающего обучения Л. В. Занкова — всестороннее гармоничное развитие личности и т. д. Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 8 © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru

Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только — в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели. Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

5. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий

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; © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 9

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

Здоровьесберегающие технологии в работе отдельного учителя можно представить как системно организованное на едином методологическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него личным примером культуры здоровья.

Задачи педагога

Перед учителем, 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;
- содействие формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов

педагогического коллектива, учащихся и их родителей для создания условий реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Физкультминутки

Каждый урок для школьника — это работа, протекающая в условиях почти полной неподвижности. Энергичных детей с блеском в глазах мы, как правило, видим лишь на переменах, а вот со звонком на урок исчезает горящий взгляд, сходит улыбка, меняется и осанка: опущены плечи, свисает голова. Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 10 © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru

Необходима разрядка, поэтому необходимо устраивать паузы, так называемые физкультминутки, когда дети выполняют несложные упражнения. Правда, порой педагоги неохотно идут на это. Не хочется прерывать насыщенный сложным материалом урок, отвлекаться. Но все же такие паузы — необходимый элемент урока. Но и к ним надо подходить творчески, стараясь всячески разнообразить это мероприятие. Например, «оживить» урок эмоционально или применить игру (в группах, в парах, у доски) для продвижения детей по классу. Поочередно поручать проведение физкультминуток самим детям. Научить детей пользоваться необходимым набором упражнений для саморелаксации на уроке в школе и дома.

Время начала физкультминутки выбирает сам учитель (примерно через 20 минут от начала урока) или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса (фазы двигательного беспокойства). Такая работа необходима для повышения умственной работоспособности детей и снятия у них мышечного статистического напряжения.

6. Рациональная организация учебного процесса

Одним из направлений программ по формированию и сохранению здорового образа жизни является рациональная организация труда учителя и учеников. Рациональная организация — это такой вариант учебного процесса, при котором не нарушается нормальное развитие и здоровье школьников, а учебная работа, интеллектуальные, эмоциональные и физические нагрузки не требуют от организма ребенка высокой физиологической цены, не вызывают чрезмерного напряжения и быстрого утомления. Работа (учеба) «любой ценой» и на пределе возможностей очень часто заканчивается срывом и физическим, и психическим. Снижение физиологической и психологической цены обучения и повышение эффективности учебного процесса возможно при реализации рациональной организации учебного процесса.

Рациональная организация учебного процесса включает в себя:

- обеспечение комфортного эмоционально-психического состояния учащихся и учителя;
- помощь учащимся в адаптации к новым условиям;
- создание общей эмоционально-положительной, дружественной, доверительной, доброй атмосферы на уроках;

- создание ситуации успеха, которая позволяет человеку находиться в состоянии психологического равновесия, исключает стрессы, обусловленные выполнением сложных заданий, незнанием учебного материала;
 - использование личносно ориентированного подхода, организацию различных форм деятельности (групповая, коллективная и т. д.);
 - совершенствование контрольно-оценочной деятельности: учащиеся обобщают изученный материал, оценивают свою деятельность, деятельность своих товарищей, успехи, неудачи, вносят коррективы;
- © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 11

- 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;
- оптимальную дозировку домашнего задания (в том числе использование разноуровневых дифференцированных заданий);
- использование нетрадиционных игровых форм проведения урока, создание условий для проявления творческой активности (конкурсы кроссвордов, стенных газет, рефератов, стихотворений по изучаемой теме), проведение внеклассных мероприятий;
- совместную работу с психологом по выявлению психологических особенностей учеников для выработки лично ориентированного подхода к обучению и воспитанию;
- плотность урока, т. е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу, не менее 60% и не более 75–80%;
- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной, и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);
- рациональную и соответствующую требованиям организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- индивидуализацию обучения (учет индивидуальных особенностей развития), работу по индивидуальным программам в старших классах.

Реализация этих принципов создаст условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повысит эффективность учебного процесса, снимая при этом чрезмерное функциональное напряжение и утомление.

Рациональный урок

Учителю необходимо обратить внимание на ход рационального урока. При этом следует учитывать следующие факторы:

- количество видов учебной деятельности (норма: 4–7 видов);
- средняя продолжительность различных видов учебной деятельности (норма: не более 10 минут);
- частота чередования различных видов учебной деятельности (норма: смена не позже чем через 7–10 минут);

Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 12 © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru

- количество видов преподавания (норма: не менее трех);
- чередование видов преподавания (норма: не позже чем через 10–15 минут);
- поза учащихся, чередование позы (учитель наблюдает за посадкой учащихся);
- наличие и место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз (норма: на 20 и 35 минутах урока по 1 минуте занятий);
- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем, здоровым образом жизни. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка понимания сущности здорового образа жизни;
- наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т. п. Стимуляция внутренней мотивации: стремления больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. д.;
- психологический климат на уроке.

1) Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, индивидуальные — фронтальные, учет возрастных особенностей); между учениками (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, заинтересованность — безразличие, активность — пассивность).

2) Наличие эмоциональных разрядок на уроке: поговорка, известное высказывание, небольшое стихотворение, юмористическая или поучительная картинка, музыкальная минутка и т. п.

7. Создание здоровьесберегающей среды на уроке

Соответствующую среду на уроках создает учитель и окружающая обстановка.

Администрация школы должна оказывать учителям в этом поддержку.

Для создания среды, сохраняющей здоровье, учитель должен:

- поддерживать выполнение санитарно-гигиенических условий в учебном помещении;
- менять активные и пассивные формы и методы урока, использовать динамические паузы;

- менять виды деятельности учеников в течение урока;
- не допускать перегрузок на занятиях;
- анализировать уроки с валеологической точки зрения.© Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 13

Положительный результат здоровьесберегающих технологий в школе зависит и от соблюдения следующих условий:

- выявление и учет показателей здоровья детей;
- правильная организация места и времени учебных занятий;
- применение приемлемых для учебного заведения здоровьесберегающих технологий;
- тесное взаимодействие родителей, учителей и администрации по вопросам сохранения здоровья детей.

Благоприятные условия, поддержка со стороны родителей, искренняя заинтересованность учителя в сохранении здоровья своих подопечных помогут достичь целей технологий, сохраняющих здоровье.

8. Виды здоровьесберегающих технологий в школе

Технологии здоровьесбережения делятся на несколько групп.

Общие здоровьесберегающие технологии на уроках могут быть следующими.

- Физкультминутки для тела и глаз.
- Тематические вставки о здоровье на каждом предмете.
- Отслеживание эмоционального настроения.
- Походы классом, школой.
- Цветотерапия.
- Смена деятельности 5–7 раз за урок.
- Употребление слов и выражений, не унижающих ребенка, а помогающих поверить в себя.
- Классные и родительские собрания по теме здоровья.

Далее рассмотрим технологии здоровьесбережения, учитывающие особенности конкретных школьных предметов.

Здоровьесберегающие технологии на уроках математики:

- групповая и парная работа, в том числе и у доски. Такая работа снижает стресс;
- проговаривание правил и терминов вслух. Некоторые ученики хорошо усваивают в уме, но потом затрудняются повторить вслух знакомый материал;
- ритуал окончания урока: что осталось непонятного, что понравилось.

Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка:

- пальчиковая зарядка;
- дыхательная гимнастика;
- тематические вставки: разбор текста, списывание с доски, обсуждение сказок на тему здоровья;
- написание сочинений по теме здоровья.

Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии:

- экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ), направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности учащихся, гармоничных взаимоотношений с природой:
 - обустройство пришкольной территории;
 - зеленые растения в классе;
 - живой уголок;
 - участие в природоохранных мероприятиях.

Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры

Развитие определенного двигательного качества или совершенствование одного двигательного навыка с регулированием длительности и интенсивности работы, продолжительности и характера отдыха — с помощью эстафет и подвижных игр типа «День и ночь», «Прыгуны», «Передал и садись».

Суть здоровьесберегающей технологии заключается в том, что «игру нужно заканчивать в тот момент, когда учащиеся еще увлечены, но видны уже первые признаки утомления», которые проявляются: в снижении заинтересованности играющих, появлении вялости в движениях, невнимательности, более частом нарушении правил, увеличении количества технических ошибок при бросках и передачах, а также в покраснении кожи, резком учащении дыхания, потоотделении и т. д.

Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры:

- делать перерывы, заполняя их анализом технических или тактических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил, подсчетом очков или введением дополнительных препятствий и требований к играющим;
- менять размеры игровой площадки;

- уменьшать или увеличивать численность играющих одновременно;
- проводить игры посменно таким образом, чтобы в каждой смене состязались примерно равные по силам команды.

Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки:

- вокалотерапия;© Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 15

- логоритмика;
- ритмотерапия;
- фольклорная арттерапия;
- терапия творчеством;
- улыбкотерапия.

Здоровьесберегающие технологии в школе должны применяться с первого класса, а еще лучше начинать их использовать с детского сада. Чем раньше приучить детей заботиться о своем здоровье, тем больше шансов, что они будут делать это на протяжении всей жизни.

9. Профилактика и преодоление стресса в учебном процессе

В зависимости от исходного функционального и эмоционального состояния и способности ученика к адаптации, давление, оказываемое на него требованиями учебного процесса, может привести к развитию стресса и, как следствие, психосоматическим заболеваниям. На школьника действует множество негативных факторов как на физиологическом, так и на психологическом уровнях. Элемент соревнования со сверстниками, необходимость показывать высокие результаты в учебе, формирование межличностных отношений с ровесниками и учителями, необходимость быстро принимать решения, да и просто нарушения питания, физические перегрузки и т. д. могут привести к развитию у ребенка стресса. Раньше считалось, что стресс — удел взрослого человека, сейчас же психологи говорят о «школьном стрессе» и рекомендуют обучать детей адекватным способам реагирования на напряженные и конфликтные ситуации, навыкам саморегуляции в условиях психоэмоциональной нагрузки.

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Хотя стресс является частью нашей жизни и процесса взросления, вам необходимо вмешаться, как только вы увидите, что стресс разрушительно действует на физическое или психологическое здоровье ребенка. Вот некоторые признаки того, что стресс, вероятно, оказывает слишком негативное влияние на ребенка.

Признаки перегруженности у детей.

- У ребенка развиваются физические признаки болезни, такие как головные боли и боли в желудке.
 - Ребенок выглядит беспокойным, уставшим или возбужденным.
 - У ребенка проявляются признаки депрессивного состояния, и он отказывается отвечать на вопросы.
- Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 16 © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены
www.forum-media.ru

- Ребенок становится раздражительным, негативно настроенным и во время привычных занятий практически не проявляет никаких положительных эмоций.
- Ребенок перестает проявлять интерес к какому-либо занятию, которое раньше было для него крайне важным.
- Его отметки в школе становятся хуже, он проявляет меньший интерес к таким обычным занятиям, как посещение уроков и выполнение домашнего задания.
- Ребенок проявляет признаки антиобщественного поведения, такие как вранье и воровство.

Рекомендации по преодолению стресса.

1. Ребенку необходимо делиться своими переживаниями. Замечая некоторые признаки стресса, попытайтесь вызвать ребенка на доверительный разговор, спросите о его переживаниях, дайте ему высказаться.
2. Научите ребенка:
 - переключаться на занятия, приносящие удовлетворение;
 - прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (физкультминутки, дыхательная гимнастика);
 - переключаться на приятные воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела);
 - принимать негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
3. Хорошей профилактикой стресса является активизация чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).
4. Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
5. Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.

Всем известно, что в большинстве школ детям запрещают активно проводить свое время на переменках. Им не разрешают бегать, прыгать и резвиться. Причем, как выясняется, напрасно! Дело в том, что именно во время такой активности мозг ребенка получает необходимое кислородное питание. Что и помогает нервным клеткам мозга развиваться, а детям, соответственно, лучше впитывать новую информацию. Если постоянно сдерживать физическую активность, то у школьников запросто может снизиться успеваемость и даже возникнуть кислородное голодание

головного мозга, что не только нежелательно, но даже опасно. школьник имеет полное право играть в подвижные игры на переменах. Если, конечно, он при этом не причиняет вреда школьному имуществу — например, в виде разбитого мячом окна, а также неприятностей другим детям.© Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 17

10. Понятие утомления

Утомление — это физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности. Нередко как синоним утомления употребляют термин «усталость», хотя это не равнозначные понятия: усталость — субъективное переживание, чувство, которое обычно является отражением утомления. В некоторых случаях чувство усталости может возникать и без предшествующей нагрузки, т. е. без реального утомления.

Утомление может возникнуть при любом виде деятельности — и при умственной, и при физической работе. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, нарушением внимания (главным образом трудностью сосредоточения), замедлением мышления и др. Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений.

Работоспособность может быть снижена не только в результате проделанной той или иной работы, но и вследствие болезни или необычных условий труда (интенсивный шум, пониженное парциальное давление кислорода во вдыхаемом воздухе). В этих случаях понижение работоспособности является следствием нарушения функционального состояния организма.

Быстрота утомления зависит от специфики труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц; менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношение человека к выполняемой работе.

Хорошо известно, что у многих людей в период эмоционального напряжения длительное время не возникают признаки утомления и чувство усталости. Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию — изменяются показатели отдельных функций организма (например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, появляются гиперемия лица, усиленное потоотделение и т. п.). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются. Утомленный человек работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки. Если до утомления человек выполнял рабочую операцию

движением только пальцев, то при утомлении в работу включается вся рука, а затем и мышцы туловища. Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению.

Различают умственное и психическое (душевное) переутомление. У молодых людей и лиц с определенным складом нервной системы интенсивный умственный труд может вести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, большим чувством ответственности, физическим изнурением и т. п. Психическое переутомление наблюдается у лиц, чрезмерно обремененных

Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 18 © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru

«душевными» волнениями и разного рода обязанностями. После отдыха работоспособность повышается, достигая даже более высокого уровня, чем в предшествующий работе период. Активный отдых приводит к более быстрому восстановлению работоспособности, что убедительно доказал русский физиолог И. М. Сеченов. Активный отдых, основанный на переключении с одного вида деятельности на другой, обеспечивает возможность длительной, но разнообразной деятельности без наступления утомления.

Утомление наступает быстрее у лиц, которые перенесли тяжелые заболевания. Сравнительно незначительная и непродолжительная нагрузка вызывает у них головную боль, одышку, сердцебиение, потливость, чувство слабости, работоспособность быстро падает, а восстановление ее происходит медленно. Такие лица нуждаются в щадящем режиме труда и более длительном отдыхе.

У детей в связи с анатомо-физиологическими особенностями организма утомление развивается быстрее, нередко даже без особо активной деятельности (например, при вынужденном бодрствовании у детей грудного возраста, во время сидения за партой в школе). Неправильный режим дня, однообразные занятия, излишние развлечения также быстро приводят к утомлению. При повышенных нагрузках (занятия в двух школах, нескольких кружках и т. п.) утомление легко переходит у детей в переутомление. Признаки утомления у детей часто проявляются в нарушении поведения; они становятся неусидчивыми, невнимательными, на уроках разговаривают, нарушая дисциплину. При этом правильная оценка их состояния бывает затруднительна из-за отсутствия у них каких-либо жалоб. В некоторых случаях, особенно после перенесенных заболеваний, дети становятся вялыми, пассивными, медлительными. Они чувствуют разбитость, слабость, головные боли при умственном напряжении.

Нередко утомление может быть не только следствием перенесенных заболеваний, но и их предвестником. Во всех случаях быстрого утомления ребенка, не связанного с предшествовавшими заболеваниями или интенсивными умственными и физическими нагрузками, следует обязательно обратиться к врачу.

Одним из наиболее действенных средств длительного сохранения работоспособности в течение рабочего дня является четкий ритм трудовой деятельности. Работа,

выполняемая ритмично, примерно на 20% менее утомительна, чем неритмичная работа такой же тяжести.

Для предупреждения переутомления у детей необходимо наладить их режим дня, исключив недосыпание, уменьшив нагрузку, правильно организовав чередование занятий и отдыха (в дошкольном возрасте занятия не должны продолжаться без перерыва более 15–20 мин.) и увеличив их пребывание на свежем воздухе.©

Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru Лекция 3.

Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 19

11. Профилактика утомления

Одним из главных условий, без которых невозможно сохранить здоровье детей в течение учебного года, является соответствие режима учебных занятий, методов преподавания, насыщенности учебных программ, условий обучения возрастным психофизиологическим возможностям обучающихся. Известно, что работоспособность также во многом зависит от функционального состояния организма и внешних условий.

Основные закономерности динамики умственной работоспособности человека должны использоваться учителем при организации педагогического процесса для построения на их основе урока, учебного дня, недели, года.

В начале работы происходят постепенное повышение показателей умственной работоспособности, вегетативных показателей, обеспечивающих встраивание, то есть приспособление к новому виду деятельности (1–2-й уроки). Затем наступает период оптимума. Наиболее высокой, устойчивой работоспособности (3–4-й уроки), а затем начинают проявляться признаки утомления, выражающиеся в снижении внимания, темпа работы, двигательном беспокойстве или заторможенности. Это легко заметить. Одновременно повышается напряжение некоторых физиологических функций (внешне это не проявляется, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица). Кроме того, одним из признаков наступления утомления является нарушение координации движений, изменение почерка или его резкое ухудшение. Ребенок жалуется на усталость, головную боль, становятся раздражительными, капризными. Если в этот момент не откорректировать величину нагрузки и продолжить работу с той же интенсивностью, то развивается переутомление с резким снижением работоспособности.

Понятия «трудность урока» и «утомительность урока» отличаются друг от друга. Трудность — это объективное свойство урока, включающее конкретный объем знаний, умений и навыков, которые должен усвоить ученик, интенсивность работы. Утомительность — это субъективный индивидуальный показатель, характеризующий функциональную «стоимость» урока для каждого ученика. В то же время специальные гигиенические исследования показали, что степень утомления школьников определяется не каким-либо одним фактором (объемом, насыщенностью, сложностью,

использованием ТСО, интенсивностью, эмоциональностью и т. п.), а их совокупностью и неблагоприятным сочетанием.

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

Оптимальной можно считать такую организацию процесса обучения, при которой максимальный педагогический эффект достигается при сохранении благоприятной динамики работоспособности.

Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 20

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

Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им названия. Это способствует интересу учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность учащихся и интерес к окружающей жизни, развивает память, внимание, мышление. Оздоровительные минутки будут способствовать не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психологического здоровья. Ребята будут больше общаться друг с другом, будут учиться помогать и поддерживать друг друга, что повлияет на изменение их коммуникативной культуры. Двигательные перемены помогут сплотить классный коллектив и даже изменить статус ученика в коллективе, имеющих достижения в спорте, но не всегда успешных в учебной деятельности.

12. Программа здравоохранения в школе

Включает 7 основных модулей:

1. Образование детей в сфере здоровья.
2. Программы и практические руководства по физической активности.
3. Школьное питание.
4. Медицинские услуги в школе.
5. Психологическое и социальное консультирование.
6. Повышение квалификации работников школ в области здравоохранения.
7. Активное участие семьи и общества.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие.

1. Здоровый ребенок — практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление — не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

© Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru©

Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru Лекция 3.

Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 21

3. Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно- развивающей работы с учащимися.

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 полученные знания в повседневной жизни. Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса:

- организация рационального учебного процесса в соответствии с СанПиН;
- рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Системная последовательность приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям

1. Осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения.
2. Признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников.
3. Овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций).
4. Реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

Заключение

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.

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. Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 22 © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru

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.

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.

Приложения

Приложение 1. Десять великих секретов здоровьесберегающей технологии

1. Секрет доброты состоит в том, что без этой фундаментальной основы всего создаваемого на Земле результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому, для кого что-то делается. Можно назвать это «добрым началом», можно говорить об «идее добра», которая должна пронизывать все свершения. И «доброжелательность», и «добродушие», и «добросердечность» — все, чего так не хватает в нашей современной жизни и недостает в большинстве школ, происходит от корня «добро».
2. Секрет успешности (в делах и в жизни вообще) состоит в стремлении и готовности дарить радость себе и другим. Этот навык — находить поводы и причины для радости — сродни способности восхищаться чем-то в других людях (и в себе самих!), но не манипулируя, а искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Это необходимое качество для педагога, разделяющего идеи «позитивной» и здоровьесберегающей педагогики. Находить поводы для радости можно всегда, как бы ни была трудна жизнь. Более того, чем она труднее, тем важнее расцветить ее яркими красками — это один из принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. «Школа радости» — это не только одна из моделей организации образовательного пространства с очевидным

здоровьесберегающим результатом, но и замечательная психолого-педагогическая программа воспитания.

3. Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства — в профессионализме всех работающих в школе педагогов. Пусть не всех (будем реалистичны!), но больше части, которая способна создать «критическую массу» компетентности. Поэтому вложение средств в подготовку кадров, повышение профессионализма учи© Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 23

- телей — самая мудрая стратегия серьезного руководителя. Тогда неизбежно будет формироваться то пространство грамотной заботы о здоровье, работая в котором невозможно оставаться грубым, авторитарным, безразличным, незаинтересованным.
4. Секрет результативности здоровьесберегающих технологий — в целенаправленном воспитании культуры здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
 5. Секрет соответствия создаваемого задуманному состоит в объективном отслеживании поучаемых результатов. Лучше, если этот мониторинг будет независимым, проведенным специалистом «со стороны». Оценка «дела рук своих» не может быть объективной даже при самых благих намерениях — механизмы психологической защиты вносят свои коррективы.
 6. Секрет технологичности — в том, что создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методик возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологии. Иначе под ЗОТ в одной школе будет пониматься сочетание фитобара и стоматологического кабинета, в другой — «конторок» в классах и «шведских» стенок в рекреациях, в третьей — введение уроков валеологии и ставки психолога-консультанта. Все это хорошо даже в отдельности, но не может обозначаться как технология, а поэтому и заметных результатов ожидать от таких разрозненных действий не приходится.
 7. Секрет надежности получаемых результатов — в широком привлечении к решению задач, связанных со здоровьем, не только учащихся и педагогов школы, но и специалистов из научных центров, институтов, опытных практиков (но имеющих необходимую подготовку!), а также обсуждение получаемых результатов на конференциях, совещаниях, публикация материалов в печати. Таким образом, происходит интеграция школы в социокультурное пространство.
 8. Секрет перспективности преобразований, проводимых в школе в сфере здоровья, состоит в наличии грамотной программы действий, по которой школа начинает работу. Эта программа должна быть рассчитана на 3–4 года (с перспективой на 5–7 лет), научно обоснованна, а в ее разработке, кроме ученых, курирующих школу, должны принимать участие большинство педагогов и специалистов школы.

9. Секрет заинтересованности участников в проводимой работе, без которой невозможно реализовывать долгосрочные проекты, состоит, как это ни банально, в материальном стимулировании. На энтузиазме можно начинать работу, проводить ее какое-то время, но дальше достойных участников необходимо переводить из «любителей» в профессионалы.
 10. Секрет истинности состоит в интуитивном ощущении непротиворечивости того, что делается, соответствии результатов глобальным законам природы и мироздания, одухотворенном воплощении их на благо людей. Но главное, что задает движению к цели нужное направление, освещает и освящает настоящее дело, являясь критерием
- Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 24 © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru

его истинности, — это любовь, тот самый «пятый элемент», который наделяет жизнь смыслом и радостной энергией созидания с предвкушением обязательного успеха.

Приложение 2. Упражнения

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 желтым, потом оранжевым, зеленым, 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 вперед. 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, © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены
www.forum-media.ru Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной
организации 25

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, вперед.

(Потягивания — руки вверх, в стороны, вперед.)

И за парты все вернулись —

Вновь урок у нас идет.

(Дети садятся за парты.)

Гимнастика

«Потягивание». Ступни ног плотно стоят на полу. Поднимая руки в «замке», отставляем ногу назад поочередно. 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 ее 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» ведем к середине головы, затем расчесываем 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). Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 26 © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru

Упражнения для улучшения осанки

«Птица перед взлетом». Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, ноги не сгибаем, голова вперед, 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 беремся 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 вперед — 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 поочередно влево и вправо. Старайтесь прогнуться как можно больше, сначала медленно, потом пружинясь.

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

«Полет 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 вперед и назад)

Все: 5,4,3,2,1, пуск; Ура, ура, ура!

Психогимнастика

1. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На вдохе произнести звук «з-з-з-з».

Представим, что пчелка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

2. «Холодно — жарко». Подул холодный ветер, ребята съжились в комочек. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Расслабились и обмахиваемся веером (делаем из листа бумаги). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища. © Издательство Форум Медиа, 2016. Все права защищены www.forum-media.ru Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 27

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 ноздрей, 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 ноздрию указательным пальцем.

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

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

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).

Примеры игровых двигательных упражнений с книгой

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

Упражнение «Тяжелый груз». Держа книгу на вытянутой руке: перекладывать ее из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу; приседать, держа книгу попеременно в правой и левой руке. При этом глаза должны быть закрыты и т. п.

Упражнение «Борьба с трудностями». Участники встают из-за стола и выполняют следующие варианты с книгой: стоят с книгой на голове; приседают с книгой на голове; осторожно двигаются налево и направо с книгой на голове; вращаются с книгой на голове; осторожно двигаются попеременно вперед и назад с книгой на голове и т. п. Лекция 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации 28

Упражнения для развития мелкой моторики рук

Упражнение «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости (стола, пола). Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8–10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («Кулак-ребро-ладонь»), произносимых вслух или мысленно.

Примеры коммуникативных упражнений

Упражнение «Скала». Дети на полу (сидя, лежа, стоя) выстраивают «скалу», принимая различные позы. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора «Скала готова? Замри!» альпинист должен пройти вдоль обрыва перед «скалой» и не «сорваться». Все участники упражнения поочередно выступают в роли «альпиниста».

Упражнение «Тень». Цель: развитие пространства тела. Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой — его Тенью. Человек делает движения, а тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека.