**Здоровьесберегающие технологии как показатель улучшения**

**различных психических процессов.**

**Учитель начальных классов: Купченко С.С.**

Здоровье - важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. О важном значении проведения минут отдыха для физического и умственного развития учащихся говорят врачи, педагоги и психологи.

Я поделюсь опытом проведения на уроках разнообразных по содержанию упражнений, способствующих активному отдыху.

 Физминутки я провожу в течение 1-2 минут в начале урока или перед объяснением нового материала, после объяснения, перед практической работой, во время практической деятельности для стимулирования эмоционального настроя.

 При длительной работе ручкой, карандашом пальцы рук учащихся нуждаются в специальной гимнастике, которая не только служит активным отдыхом для утомленных пальцев, но и увеличивает их подвижность и силу.

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо.

2. С силой сжимать и разжимать пальцы, пока не устанут.

3. Выпрямить пальцы. Одновременно сжимать и разжимать первые две фаланги.

4. Выпрямить пальцы. Большой палец отвести в сторону и выполнить круговые движения сначала влево, потом вправо.

5. Развести прямые пальцы. Начиная с мизинца последовательно (веерообразным движением) сжать все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение.

6. Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец.

 Упражнения выполнять сидя, поставив локти на парту. Каждое упражнение повторить 10-15 раз.

Упражнения для улучшения осанки

1) и.п. – о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;

2) ходьба с правильной осанкой;

3) ходьба с высоко поднятыми руками;

4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)

5) лёгкий бег на носках.

Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

ЛИЦО

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

ГОЛОВА

Переберите волосы руками, мягко потянув, все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

РУКИ

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и, более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

НОГИ

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая и безопасная терапия.

Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице (№ 1, № 2, № 3), при головных болях рекомендуется массировать височную область (Приложение 5).

Упражнения для глаз.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

 Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.

Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

чёрный – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

красный – возбуждает, раздражает;

голубой – ухудшает настроение;

зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

 Часто включаю в урок дыхательную гимнастику:

« Холодный ветер». Вдох через нос, выдох через рот холодным воздухом, губы в трубочку (2 раза).

« Теплый ветер». Вдох через нос, выдох через рот теплым воздухом со звуком «ха-а», будто согревая руки (2 раза).

« Нюхаем цветы». Три коротких вдоха через нос, плавный выдох через рот (4 раза).

Дыхание через левую ноздрю, правую закрыть пальцем, затем наоборот (2 раза).

Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств, в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.

Предлагаю рассмотреть один из методических приёмов: вставки о здоровье на уроках.

Русский язык

Вставка 1. Вежливые слова и здоровье.

Учитель предлагает детям правильно списать с доски, написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.

– Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: « Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

– Я хочу быть здоровым!

– Я могу быть здоровым!

– Я буду здоровым!

 Хочу напомнить, что использование музыки на уроках - эффективное средство воздействия на настроение, на физическое и психическое состояние организма, средство борьбы с переутомлением. Я применяю методику музыкотерапии на уроках технологии, ИЗО.

 Использование оздоровительных упражнений на уроках позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это способствует укреплению здоровья.