

Здоровьесберегающие технологии во время проведения самоподготовки

Цель :

- обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Уже давно неоспоримым стал факт, что школьные нагрузки, которых с годами не становится меньше, оставляют свой отпечаток на здоровье учащихся. Анализируя состояние здоровья первоклассников и тех, кто оканчивает школу, специалисты отмечают печальные факты: ежегодно у многих детей регистрируются нарушения зрения, различные степени сколиоза, заболевания желудка, нервной и сердечно - сосудистой систем и многие другие. Состояние здоровья школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний и укрепления собственного здоровья детей.

Для учащихся основными составляющими элементами здорового образа жизни являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность.

Здоровьесберегающие технологии в ГПД особенно важны и нужны оздоровительные моменты, т.к. в первую половину дня дети в основном сидят за партами, у них устают глаза, пальцы, мышцы спины, они искажают позвоночник, подгибают ноги, подпирают голову руками, вдавливают голову в плечи и т.д., а в группе продленного дня дети должны опять сидеть за партами во время внеурочной деятельности и т.п. и детям необходимы двигательные минутки и занятия, которые позволили бы им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, пообщаться свободно между собой, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

В настоящее время для эффективности физического воспитания и сохранения здоровья детей разработаны здоровьесберегающие технологии.

Они в себя включают:

Медико-гигиенические, мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению педагогов и воспитанников. Выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиН; личная и общественная гигиена. Хотелось бы чтобы в каждом классе были санитары, которые бы следили за внешним видом учеников и за чистотой их тела.

Физкультурно-оздоровительные, нацелены на физическое развитие детей: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, которые

отличают здорового, тренированного человека от физически слабого. Реализуются на спортивных занятиях, в спортивных секциях, подвижных переменах.

Экологические, нацелены на создание экологически-оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. Это может быть упорядочение прилегающей территории, озеленение кабинетов ; живой уголок. Так же уборка на улице.

Информационно-обучающие, сюда относятся обучающие, просветительские и воспитательные программы, адресованные воспитанникам, родителям, педагогам.

Обеспечение безопасности жизнедеятельности, это правила безопасного поведения, правила пожарной безопасности и правила дорожного движения, проведение инструктажа по технике безопасности. Так же у нас есть инспектор который проводит беседы по ПДД.

Беседы и классные часы для обсуждения с детьми по ОБЖ :

«О правилах дорожного движения»-- «Внимание - переходим улицу»--«Мой друг-светофор»-- «Посмотри налево, посмотри направо».-- «Правила поведения в транспорте»--«Пусть ёлка новогодняя нам радость принесёт»--«Детские шалости с огнём»--«Кухня – не место для игр!»--«Запомните, детки таблетки – не конфетки»-- «Не играй с бродячими животными».

Показатели успешного применения данных технологий:

- отсутствие усталости воспитанников и педагогов;
- положительный и эмоциональный настрой;
- желание продолжать работу.

Главное в проведении оздоровительных моментов – систематичность, доступность, заинтересованность детей. Очень хорошо, если упражнения сопровождаются хорошей музыкой.

В отличие от урока воспитатель должен стремиться создать во время этого режимного момента творческую, психологическую обстановку.

Основные требования, предъявляемые для успешного проведения самоподготовки:

1. Равномерная и достаточная освещенность всего помещения.
2. Чистота оконных стекол. Недопустимость затемнения окон цветами, близко растущими деревьями.
3. Регулярное проветривание помещения.

4. Поддержание чистоты и порядка в классе.
5. Соблюдение школьниками личной гигиены.
6. Проведение физкультминуток и упражнений для глаз.
7. Устранение шумовых раздражителей.
8. Предоставление детям при длительной самоподготовке перерывов на неорганизованный отдых.
9. Соответствие цвета стен классного помещения для создания не раздражающей обстановки;
10. Соответствие учебных парт росту учащихся;
11. Выработка правильной осанки во время сидения за партой;
12. Обучение правильной организации своего рабочего места;
13. Заранее подготовленные наглядные материалы, необходимые учебные принадлежности;

Какие здоровьесберегающие технологии мы можем использовать во время самоподготовки :

Кинезиологические упражнения

Что это такое?

Кинезиология - это оздоровительная немедицинская практика. Она объединяет в себе мышечное и психическое восстановление организма. Воздействует на все тело как на единое целое.

Само слово "кинезис" в переводе с греческого означает "движение". Поэтому кинезиология - это наука о движении. О снятии напряжения во всех смыслах. И это как раз то, что сейчас нужно каждому из нас.

В кинезиологии используется концепция "Треугольника здоровья":

Структурные (физические) факторы. Это мышцы, кости и суставы. Акцент делается именно на работе с мышцами, потому что они - самая подвижная и чувствительная материя, быстрее реагируют на изменения в организме. Мы это знаем уже по тому факту, как в ответ на стресс мышцы напрягаются, а со временем появляются так называемые "зажимы" и уплотнения.

Биохимические (физиологические) факторы. Это процессы внутри организма: синтез гормонов, метаболизм, питание, дефицит определенных элементов

Ментально-эмоциональные (психологические) факторы. Это наши эмоции, мысли, чувства, убеждения, стиль поведения

Кинезиологические методы позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями.

Кинезиологические техники и рекомендации

1. Вода

Помните про треугольник здоровья? Вода действует на биохимическом уровне. Она всегда помогает повысить качество жизни. Особенно нужна в стрессовых ситуациях . Что обычно предлагают человеку, когда он "на эмоциях"? Да, выпить стакан воды.

Даже пара глотков чистой воды дает успокаивающий эффект. А до вечера важно не забывать поддерживать водный баланс.

В воде нуждается мозг и нервная система в первую очередь. Скорость любых наших реакций напрямую зависит от скорости нервных импульсов. Соответственно, вода - наш главный помощник во всем. Суточная норма: 30-40 мл на килограмм веса

Однако речь не только о воде, которую мы употребляем внутрь. Но и о воде "во всех смыслах". Душ, ванна, бассейн .Все это относится к средствам оздоровления на разных уровнях: физиологическом, психоэмоциональном, умственном .

2. Кинезиологические техники для баланса работы двух полушарий головного мозга

Такие приемы синхронизируют деятельность обоих полушарий, увеличивают эффективность умственной работы, улучшают все когнитивные функции мозга (внимание, мышление, память, речь), благотворно влияют на общее самочувствие.

Подобных техник очень много. Выберу для вас несколько простых и интересных:

✓ Зеркальные движения.

Попробуйте выполнить любое действие одновременно двумя руками. Например, можно положить перед собой лист бумаги, взять в обе руки по карандашу и начать рисовать разные фигуры. Важно делать это одновременно и зеркально. Это забавно, вызывает улыбку, снижает уровень тревожности.

✓ Рутинные дела другой рукой.

Если ваша ведущая рука - правая, то попробуйте почистить зубы левой. Можно причесываться "неудобной" рукой, брать предметы, метать или даже вышивать. Такие действия активизируют новые участки мозга, поддерживают его работоспособность, оздоравливают.

✓ Совершенно разные движения левой и правой рукой.

Это - самое сложное. Например, левой рукой рисовать в воздухе круги, а правой - прямоугольники. Или на одной руке показывать знак "окей" (соединять указательный палец с большим), а на другой - "зайчика" (указательный и средний палец выпрямлены, остальные - сложены). И менять эти знаки одновременно.

3. Лобно-затылочная коррекция

Можно назвать этот прием скорой помощью в стрессовой ситуации. Помогает буквально за пару минут снизить тревожность и успокоиться.

Что нужно сделать? Положить одну руку на лоб, а вторую - на затылок (затылочные бугры находятся приблизительно на линии глаз с обратной стороны головы). И просто дышим ровно, не задерживая дыхание. Разрешается думать о стрессовой ситуации. Постепенно вы заметите, как в голову приходят другие мысли и уже сложно сосредоточиться на событии, которое беспокоило.

Прислушивайтесь к ощущениям под ладонями. Хорошо, если вы почувствуете под ними легкую пульсацию. Это означает, что усилился прилив крови к нужным областям головы.

Рекомендуется удерживать руки в течение 1-2 минут. Можно слегка сжимать голову.

4. Упражнения на укрепление ягодичных мышц

Почему акцент именно на них? Потому что большинство из нас ведет сидячий образ жизни.. И если мышцы нашего привлекательного места ослаблены, то о какой осанке и здоровом позвоночнике может идти речь.

Поэтому, если нет противопоказаний, вводим в ежедневную привычку приседания. Но соблюдая технику безопасности: спина прямая, ноги на ширине плеч, бедра параллельно полу, а движение тела - словно усаживаетесь на стул. Вес тела - на

пятках. Колени не выходят за пределы пальцев ног . Мышцы пресса должны тоже участвовать.

Если же приседания вам противопоказаны, то можно выполнять небольшие махи ногами вверх из положения стоя на четвереньках. Даже просто удерживать ногу параллельно полу - уже тренировка нужных мышц.

5. Шарик в руках

Это условное название техники. Идеально подходит для расслабления, снимает нервно-мышечное напряжение , успокаивает.

Как выполнять? Садимся на стул, ноги ни в коем случае не скрещиваем. Теперь соединяем попарно кончики пальцев на руках : мизинец с мизинцем, безымянный с безымянным и т.д. Получается так, словно вы обхватили пальцами невидимый шар.

Не размыкая пальцев, располагаем кисти перед грудью. Смотрим вниз. Язык расслаблен, зубы разжаты. Сидим в такой позе около минуты. Чувствуем, как приходит расслабление.

6. Массаж ушей

Это вообще универсальное средство для оздоровления, омоложения, активации и расслабления. Сначала просто массируем мочки ушей большими и указательными пальцами. После того, как почувствуете, что уши разогрелись, слегка оттягивайте мочку назад. В конце можно аккуратно растереть уши ладонями.

7. Запуск энергии

Садимся за стол. Кладем на него руки. Подбородок медленно прижимаем к груди. Важно почувствовать, как растягиваются мышцы спины и расслабляются плечи.

На вдохе аккуратно запрокидываем голову назад (внимание! могут быть противопоказания!). Сводим лопатки, раскрывая грудную клетку. На выдохе расслабляем спину и опускаем подбородок обратно к груди.

Повторяем несколько раз. Для начала достаточно и 2 повторов Постепенно можно увеличить до 20 и даже более. При головокружении останавливаемся сразу.

Эта техника помогает расслабить так называемые "стрессовые мышцы". Те, которые обычно находятся в самом напряженном состоянии, когда человек беспокоится. Если правильно выполнять эту технику, то в голове словно проясняется, повышается концентрация внимания, снижается усталость.

Важный нюанс: все движения - плавные и медленные.

8. Энергетические зевки

Речь не о классических зевках, а о контролируемых.

Когда мы находимся в состоянии стресса, то челюсти обычно сильно сжаты. Напряжение в челюстно-височном суставе отображается не только в настороженном выражении лица, но и прямо влияет на поступление импульсов в мозг. Так, например, при постоянно напряженных челюстях у человека снижается концентрация памяти, внимание и даже качество речи. Ведь через эту область проходит 5 основных черепных нервов.

Чтобы расслабить мышцы в области челюстно-височного сустава, сначала используйте массажные движения. Нежно, но настойчиво помассируйте область перед ушным отверстием. Там, где верхняя челюсть соединяется с нижней. А теперь энергично позевайте.

!Осторожно! Эта техника имеет противопоказания. Не переусердствуйте!

9. Необычный массаж

Это, возможно, более сложная техника, чем предыдущие. Потому что каждая рука будет выполнять свои движения. Но зато и результат - более выраженный. Такое упражнение синхронизирует работу двух полушарий, улучшает восприятие информации, активизирует кровоснабжение головного мозга.

Пальцем одной руки массируем точку по центру под нижней губой. Пальцами другой руки одновременно массируем область копчика. Меняем руки примерно через 15-20 секунд.

10. Слон

Техника "Слон".

Забавное и очень интересное упражнение. Оно расширяет наши умственные возможности и даже позволяет выявить скрытые способности.

Левое ухо плотно прижимаем к плечу. Вытягиваем левую руку перед собой, как хобот. И начинаем рисовать всей рукой знак бесконечности (сначала в сторону против часовой стрелки). Ухо при этом не отрываем от плеча. Глазами следим за кончиками пальцев. Меняем ухо и руку.

Мы можем еще использовать другие техники как :

Упражнения для глаз

Основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

Каждому упражнению можно придать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории.

Упражнения для глаз хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями.

Например, игра **«Весёлые человечки»**.

На карточках, которые быстро показывает воспитатель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

«Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз) – закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом закрыты.

Мимические упражнения.

На карточках нарисованы лица (так называемые смайлики) с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют.

Релаксация

комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку

Дыхательно-голосовые игры и упражнения

Дыхательные упражнения используются на уроках с материалом устного характера. Эти регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать. Они обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Динамические игры и паузы

Для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и т.д. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается.