Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя школа №11

347360, Ростовская область, г.Волгодонск, ул.Молодежная, 1

Телефон: 8(8639)26-62-45. Email: [Sh11volgodonsk@list.ru](mailto:Sh11volgodonsk@list.ru)

**«Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе»**

Романюта Дарья Константиновна

учитель начальных классов

педагогический стаж работы– 10лет

Волгодонск

2019

Н. М. Амосов:

«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду…»

В современной образовательной политике России школа рассматривается как образовательное учреждение, обладающее возможностями для сохранения и укрепления здоровья детей. Согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС), актуальным и значимым является поиск средств и методов совершенствования технологий создания здоровьесберегающей среды в образовательном процессе. Младший школьный возраст – это поворотный этап в жизни ребёнка, на котором закладывается фундамент для целостного развития его личности, интеллекта, общей культуры. С поступлением в школу коренным образом меняется привычный для детей распорядок дня. Они проводят значительное количество времени в малоподвижных условиях в учебном заведении, за выполнением домашнего задания, работой на компьютере.

ФГОС устанавливает личностные результаты освоения программы начального школьного образования, одним из которых является «формирование ценности здорового и безопасного образа жизни». Программа воспитания ценности здоровья реализуется с учётом следующих факторов: негативное воздействие окружающей среды на психофизиологическое состояние детей и особенности их восприятия, связанные с неспособностью прогнозировать последствия равнодушного отношения к здоровью. Следовательно, актуальность использования здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе не вызывает сомнений.Поэтому формирование у школьников навыков здорового образа жизни - основное направление учебно-воспитательного процесса.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №11 города Волгодонска является областной пилотной площадкой по здоровьесбережению в образовательных учреждениях Ростовской области(с постановлением Правительства РФ от 31.05.2011 №436 «О порядке предоставления в 2011-2013 годах субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов РФ на модернизацию региональных систем общего образования»). В рамках проекта по здоровьесбережению проходит организация физического воспитания, групп лечебной физкультуры для детей с ослабленным здоровьем, спортивных соревнований, дней здоровья, летнего оздоровительного лагеря,что способствует сохранению здоровья, профилактике вредных привычек. Так же в школе был установлен аппаратно-программный комплекс диагностического назначения «АРМИС», который способствует выявлению нарушений в сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной, слуховой и центральной нервной системах, оценке психофизиологического состояния ребенка. «АРМИС» - это уникальная возможность выявления отклонений в здоровье ребенка, формирования рекомендаций в необходимости более глубокого обследования у конкретных врачей специалистов. На основании приказа Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 28.10.2019 года №804 школа стала серебряным призёром.

В целях реализации Государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 годы, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 17.03.2011 № 175, во исполнение приказа министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 13.03.2012 № 190 «Об организации работы по формированию сети базовых образовательных учреждений, обеспечивающих совместное обучение детей-инвалидов и детей, не имеющих нарушений развития», приказа управления образования от 27.03.14 №206 «Об утверждении плана мероприятий по формированию сети базовых образовательных учреждений в 2014 году», МБОУ СШ №11 стал базовым образовательным учреждением, в котором  должны быть созданы условия, обеспечивающие совместное обучение детей-инвалидов и детей, не имеющих нарушений развития.

В рамках реализации плана мероприятий по обеспечению доступной среды для детей-инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, на первом этапе первоочередные задачи были направлены на создание материально-технических условий, обеспечивающих возможность для беспрепятственного доступа инвалидов, их пребывания и обучения в образовательной организации (обеспечение архитектурной доступности); оснащение лицея специальным, в том числе учебным, реабилитационным, компьютерным оборудованием для организации коррекционной работы и обучения инвалидов по зрению, слуху и с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Приобретено специальное коррекционное и реабилитационное оборудование в кабинет психолога: сенсорная тропа для ног, ковер «Звездное небо», большая светозвуковая панель «Бесконечность», пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь», световой стол для рисования песком, тактильная панель с музыкальными инструментами, прибор динамической заливки света «Плазма», индивидуальное оборудование для слабовидящих и слабослышащих.

В осуществление программы организации здоровьесберегающей деятельности МБОУ СШ№11, педагогический коллектив создаёт максимально благоприятные условия для обучения в школе путем индивидуализации образования, учитывающей интересы и способности ребенка, а также психологически комфортную атмосферу, здоровьесохраняющую среду.

Как и мои коллеги, я тоже работаю над проблемой здоровьесбережения у младших школьников. Для меня важна задача сохранения и укрепления их здоровья после поступления в школу. Так как с состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления.

Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса. Проанализируя различные источники информации, мною выделены самые популярные и общедоступные здоровьесберегающие технологии, которые может использовать любой учитель-предметник во время организации учебного процесса.

* [Физкультурная минутка](http://pedsovet.su/load/244) — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.
* [Пальчиковая гимнастика](http://pedsovet.su/dou/6797_palchikovaya_gymnastika_dlya_detey_3_4_let). Применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
* Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.
* Артикуляционная гимнастика. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
* Игры. Любые: [дидактические, ролевые, деловые](http://pedsovet.su/publ/66) — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
* Релаксация. Проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
* Оформление кабинета. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
* Позы учащихся. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.
* Эмоциональные разрядки — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
* Беседы о здоровье. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.
* Нейрогимнастика. Положительный эффект от занятий нейрогимнастикой наблюдается у всех детей в возрасте от 4 до 12 лет. Особенно полезны занятия в период подготовки к школе. Гимнастика готовит мозг к успешному овладению чтением, письмом, счетом, воспитывает волю ребенка, повышает его познавательную мотивацию, развивает интеллектуальную деятельность, способствует адаптации в коллективе. Кроме того, нейрогимнастика способствует общему оздоровлению организма за счет улучшения иммунитета.
* Упражнения для кровообращения и шейного отдела.Плохое кровообращение означает, что к той или иной части тела приливает недостаточно крови. Важно двигаться в течение дня, чтобы кровь проходила через ваши ноги. Если долго сидеть или стоять, то кровь застаивается, что вредно для нашего здоровья. Поэтому важны упражнения для кровообращения. От перенапряжения в шейном отделе помогут расслабляющие упражнения для шеи.
* Дыхательная гимнастика. Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.
* Психогимнастика - метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. В широком смысле психогимнастика - это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

Теперь хотелось бы остановиться на применениеэтих технологий на уроках в начальной школе.

**На уроках литературы** люблю использовать артикуляционную, дыхательную гимнастику и психогимнастику. Дело в том, что эти приёмы не только расслабляют детей, но и способствуют развитию навыков чтения.

*Артикуляционная гимнастика.*

В первичном понятии речь – это [деятельность](https://www.google.com/url?q=https://www.kakprosto.ru/kak-123008-kak-sozdat-chastnuyu-shkolu&sa=D&ust=1516566195601000&usg=AFQjCNGivqix69mJ1jDxhRl_eWMgvIS47g) говорящего, который использует средства [языка](https://www.google.com/url?q=https://www.kakprosto.ru/kak-937327-kak-nauchitsya-ponimat-angliyskiy-yazyk-na-sluh&sa=D&ust=1516566195601000&usg=AFQjCNF4aEPK_2fZjRaA8QaK-ldtcggsbw) для общения в коллективе, выражения внутреннего состояния, мыслей и [чувств](https://www.google.com/url?q=https://www.kakprosto.ru/kak-244502-kak-sdelat-razbor-posle-bala-l-tolstogo&sa=D&ust=1516566195602000&usg=AFQjCNGvJc3tH--t5h2NI7Y6YBkqPoJl5Q). Кроме самого процесса говорения, это понятие [включает](https://www.google.com/url?q=https://www.kakprosto.ru/kak-854400-kak-izmerit-vvp&sa=D&ust=1516566195602000&usg=AFQjCNFcvUdiDzfP7uCr7gArJXz9iBU3Gw) восприятие и понимание [речи](https://www.google.com/url?q=https://www.kakprosto.ru/kak-38655-kak-oformit-pryamuyu-rech&sa=D&ust=1516566195602000&usg=AFQjCNHkhpstQgdJxEhaXOJTQNn89Ncjpg) членами языкового коллектива.

Развитие речи у детей является важнейшим показателем того, что физическое и психическое состояние соответствует возрастной норме.

Речь — высшая корковая функция, форма общения людей с помощью звуков и знаков. Речь формируется параллельно с мышлением, нарушение ее становления сказывается на общем развитии человека, в том числе, на следующих моментах:

* познавательные способности;
* психическое развитие;
* особенности поведения и характера;
* успешность коммуникаций.

С развитием моторной и сенсорной речи тесно связаны формирующиеся функции письма и чтения.

Надо помнить, что ротовая полость – это очень важный резонатор от «архитектуры»,  которого зависит качество звука. Губы и язык ребенка должны быть сильными и гибкими, способными долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного движения к другому. Тогда и звуки речи будут произноситься более четко и правильно. Для правильной и слаженной работы артикуляционного аппарата необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой.

Артикуляционная гимнастика является совокупностью специально подобранных упражнений, которые способствуют мышечному укреплению артикуляционного аппарата ребёнка, а также развитию ловкости, дифференцированности и силы движений этого органа. Упражнения для проведения такой процедуры необходимо подбирать тщательно, предусматривая те положения и движения артикуляционных органов, которые способствуют образованию звуков, составляющих фонетику данного языка.

Классические артикуляционные упражнения.

(Из книги Е.Г. Карельской «Растим говорунов». Изд. «Дрофа» М. 2007)

1. Учимся правильно выполнять артикуляционные упражнения

Освоив основные движения артикуляционных органов (губ, языка, щёк, нижней челюсти), ребёнку будет намного проще справиться и с правильной артикуляцией звуков.

2. Упражнение для языка и нижней челюсти «Язык-кисточка»

Ребёнок должен войти в роль маляра. Его язык превращается в кисточку: во рту надо делать ремонт! Потолки в домике Язычка высокие, поэтому рот надо раскрыть как можно шире. Язычок-кисточка тянется вверх и красит потолок-нёбо вдоль и поперёк. Обязательное условие: кончик языка крепко прижимается к поверхности нёба, иначе «потолок окажется не прокрашенным»! И ещё: «двери» в домике (зубы, губы) закрывать нельзя!Это упражнение динамическое.

3. Упражнение для языка и нижней челюсти «Язык-барабанщик»

Ребёнок знает, что барабан не зазвучит, пока по нему не ударить специальной барабанной палочкой? Теперь языку предстоит выполнять её роль: кончик языка стучит за верхними резцами по бугоркам-альвеолам: ды-ды-ды-ды-ды-…. (как можно дольше!).

4.Упражнение для языка «Болтун-болботун»

Пусть ребёнок положит язык на нижнюю губу и пошлёпает, «накажет» его, произнося при этом: «пя-пя-пя-пя…».

5. Упражнение для языка и нижней челюсти «Печём блинчики»

Рот приоткрыт, губы не напряжены и расслаблены. Широкий, плоский язык-блинчик спокойно лежит ни нижней губе: остывает. Удерживать это положение не менее 10 секунд.

Это упражнение – статическое.

6. Упражнение для языка «Вкусно!!!»

Облизываем верхнюю губу широким языком движением сверху-вниз. Рот при этом приоткрыт, а нижняя губа не помогает, не «подсаживает» язык. К сожалению, ребёнку не всегда удаётся правильно выполнить это упражнение: нижняя губа не слушается.

7. Упражнение для языка и нижней челюсти «Волна».

Рот широко открыт. Кончик языка крепко упирается в нижние резцы. Подержав какое-то время язык в этом положении, убрать его глубоко-глубоко в рот. Отлив.

8. Упражнение для языка и нижней челюсти «На море штиль».

Рот открыт. Язык укладывается на дно ротовой полости и становится абсолютно неподвижным. Упражнение статическое.

Всего основных артикуляционных разминок выделяют двадцать девять.

*Дыхательная гимнастика*.

Цель проведения дыхательной гимнастики со школьниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья. Значение такой гимнастики для общего физического развития велико, ведь:

• упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка;

• упражнения учат ребятишек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой;

• правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;

• дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Известно несколько действенных комплексов дыхательных упражнений:

• гимнастика по А. Н. Стрельниковой

• гимнастика по К. П. Бутейко

• гимнастика из хатха-йоги

• и др.

Примерные комплексы дыхательной гимнастики:

Комплекс 1.

* Послушаем свое дыхание.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

* куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
* какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
* какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
* какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
* тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

* Подыши одной ноздрей.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3 раза.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного дыхания и переходить на глубокое.

* Ветер (очистительное, полное дыхание).

Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.Повторить 3 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

* Радуга, обними меня.

Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Исходное положение - стоя или в движении.
2. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
3. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
4. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3 раза.

Комплекс 2.

* Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 3 раза.

* Ушки.

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправовлево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 3 раза.

* Пускаем мыльные пузыри.

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3 раза.

* Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой. Метод Стрельниковой был запатентован в 70-х годах ХX века и стал использоваться как общеукрепляющая гимнастика, так и специальная — для лечения астматиков. Главным здесь является вдох, во время которого грудная клетка ребёнка сжимается (из-за наклонов, поворотов и обхватывания рёбер руками), а не расширяется. Базовый комплекс этой гимнастики состоит из 14 упражнений и состоит из физических и дыхательных упражнений.

Основные правила:

1. Максимум эмоций на вдохе.

2. Одновременность движений и вдохов.

3. Вдохи повторяются так, будто накачивается камера или надувается воздушный шар. Пауза между вдохами — 2-3 секунды, а между выдохами — чуть больше.

4. Количество вдохов подряд для каждого ребёнка определяется индивидуально.

Начинать осваивать с детьми эту гимнастику нужно с трёх первых упражнений, а затем переходить к другим:

* «Ладошки». Стойка прямо, руки до локтя опущены вдоль тела. Работают только кисти рук. Во время вдоха — ладошки сжать в кулаки. Сделать 4 шумных коротких вдоха (серию). Выдох — произвольно (носом, ртом).
* «Погончики». Стойка прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулаки. На вдохе кулаки резко разжать. Сделать по 8 громких коротких вдохов (серия).
* «Насос». Пружинистые наклоны вперёд с палочкой в руках. Вдох — во второй части наклона. После окончания наклона вдох закончить. Вдохи выполнять одновременно с наклонами, ритмично. На выдохе — выпрямиться. 1 серия — 8 вдохов.

**На уроках русского языка** учащиеся обычно много пишут, выводя буквы. Часто застывают в одном положении, из-за этого происходит перенапряжение в шейном отделе, да и вообще устаёт позвоночник. Чтобы не возникали такие проблемы, мы делаем с ребятами упражнения для позвоночника и шеи.

*Упражнения для кровообращения и позвоночника.*

Сидячий образ жизни является причиной многих серьезных заболеваний и нарушений в работе организма. Зарядка повышает иммунитет, укрепляет опорно-двигательный аппарат и развивает дисциплинированность.

Упражнения, которые можно использовать на уроках с учениками:

1. Повороты корпуса в одну и другую сторону с одновременным выбрасыванием в сторону поворота руки (правой – при повороте влево, и наоборот).
2. Расслабление и напряжение мышц живота (можно выполнять даже не вставая со стула).
3. Также сидя на стуле, немного приподнять вытянутые ноги и опустить их на место, повторив упражнение несколько раз.
4. Повторить упражнение для кистей рук, но уже применительно к щиколоткам (повороты и вращения в обе стороны).
5. 10-15 раз поочередно приподняться на носках, а затем на пятках.
6. Сделать несколько легких прыжков на месте.
7. Поставив ноги на уровне ширины плеч и руки на пояс, наклониться вперед, назад, влево и вправо.
8. Сделать несколько вращений бедрами (по часовой стрелке и против нее).
9. Походить на месте.
10. Сделать несколько махов руками.
11. Поприседать (количество раз – в зависимости от готовности, возраста и конституции тела).

12. Встаньте на носочки и в этом положении ходите несколько секунд. Повторите несколько раз.

13. Встаньте на пятки и пройдите несколько метров в этом положении.

14. Сядьте на стул, выпрямите спину, поставьте ноги на пол, поднимите пятки, не отрывая стоп.

15.Сядьте на стул, поставьте ноги вместе. Несколько раз отведите в стороны носочки и снова соедините их.

16.Сядьте на стул, немного приподнимите стопы и слегка покачайте ими вперед-назад.

17.Сидя совершайте вращательные движения стопами. Сгибайте и разгибайте пальцы ног, голеностопные суставы и колени.

18.Cкpyчивaния вниз. Встань прямо, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохни и потянись вверх, на выдохе расслабь мышцы спины и шеи, опусти позвоночник вниз. Шея и руки расслаблено свисают. Задержись в таком положении, почувствуй, как под собственной тяжестью растягивается каждый позвонок. Стоя в этом наклоне, сделай 3–4 вдоха.

Вернись в исходное положение, выпрямляя позвоночник с круглой спиной.

19.Наклон с прямой спиной. Встань прямо, ноги на уровне таза. На вдохе тянись макушкой вверх, на выдохе наклонись вперед с прямой спиной. Руками медленно обхвати голени, колени прямые. Задержись в таком положении на 5 секунд.

Не допускай резких движений, выполняй упражнение медленно. При этом хорошо растягивается пояснично-крестцовый отдел.

20.Растяжка со стулом. Встань возле стула на таком расстоянии, чтобы во время наклона руки легли на спинку. Прогнись в грудном отделе вниз. Задержись в таком положении 5–10 секунд.

*Упражнения для шейного отдела.*

Дети слишком часто надолго замирают в неудобной позе – над учебниками, тетрадями или даже просто бездумно уставившись в одну точку. Результат головная боль и усталость ухудшается память. Вот несколько упражнений для расслабления шейного отдела:

Упражнение 1. Исходное положение: сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Повернуть голову в крайнее правое положение, затем в левое. Повторить 5-10 раз. Назначение упражнения: достичь такой степени подвижности шейных позвонков, чтобы при максимальном повороте головы нос и подбородок располагались над плечом. Облегченный вариант. Делать серию небольших движений в каждую сторону. Для этого голову следует повернуть в сторону и делать ряд таких движений в этом направлении - своего рода «бег на месте». Затем проделать то же в другую сторону.

Упражнение 2. Исходное положение: сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Опустить голову вниз, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. При хорошей подвижности шейных позвонков можно подбородком ощутить грудную выемку. Повторить 5-10 раз. Назначение: не только улучшает гибкость шейного отдела позвоночника, но и растягивает "скованные" крупные мышцы задней области шеи.

Упражнение 3. Исходное положение: сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Переместить голову назад, одновременно втягивая подбородок. Повторить упражнение 5-10 раз. Назначение: коррекция свойственной людям письменного труда позы, при которой голова и шея вытянуты вперед. Когда голова двигается назад, занимающийся ощущает, как растягиваются напряженные и скованные мышцы задней области шеи.

*Пальчиковая гимнастика.*

Ну и куда же без пальчиковой гимнастики! Перед минуткой чистописания это обязательный «ритуал».Ни для кого уже не является секретом, что уровень развития речи ребёнка находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев их рук, а именно мелкой моторики. Однако, пальчиковая гимнастика не утрачивает своей актуальности и для детей 6-7 лет. Дело в том, что даже просто правильно держать ручку весьма нелегко. Не говоря уже о том, чтобы выводить различные крючки и палочки.

Итак, развиваем речь, память и внимание у самых маленьких школьников. Предложенные далее упражнения улучшают умственную деятельность, способствуют запоминанию, улучшают процесс письма.

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.

Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

**На уроках окружающего мира, технологии и изобразительного искусства** можно использовать психогимнастику и пальчиковую гимнастику.

*Психогимнастика* для детей — это не просто модное нововведение, но и одна из важных составляющих программы многих дошкольных заведений. Проще говоря, данная методика в виде специальных упражнений при использовании невербального общения (движений, мимики) предназначена для общего развития ребенка и разрешения некоторых его психологических проблем. В начале 60-х годов в практику был введен описываемый термин. Наиболее четко его озвучил чешский специалист Ганя Юнова, которая разработала целую систему, в основу которой легли специальные элементы психодрамы. Ее разработки изначально использовались при работе с детьми, которым была необходима коррекция сознания. Если более детально рассмотреть озвученную методику, то можно выделить следующие ее позитивные стороны:

* Изучение человеческих эмоций. Во время таких занятий дети не только познают мир чувств других людей, но и учатся управлять собственными порывами души.
* Преодоление сложностей в общении. Даже закомплексованный ребенок после психогимнастики более легко идет на контакт с ровесниками и взрослыми.
* Снятие психического напряжения. Навыки саморасслабления от природы даны ограниченному количеству людей. Во время формирования маленькой личности ей важно уметь блокировать в сознании стрессовые ситуации, чему ей поможет озвученная методика.
* Возможность самовыражения. Многие дети во время этюдов и пантомим демонстрируют актерские таланты. К тому же в небольшом коллективе они имеют возможность, как поучиться у других, так и поделиться своими знаниями со сверстниками.
* Улучшение мимико-жестовой речи. Даже энергичный ребенок не всегда обладает раскованностью движений. Иногда он впадает в крайность, и его жестикуляция порой выглядит как неадекватное проявление чувств. Пройденный курс психогимнастики поможет ему скорректировать озвученную проблему.

Все уроки должны быть ориентированы на психологическую защищённость ученика, его комфортность и потребность в эмоциональном общении с учителем Она занимает на уроке не более 5 минут. Её можно использовать на любом этапе урока для активного отдыха, переключения внимания. С психогимнастики можно начинать урок, тогда ребята активно включаются в действие, после которого легко переключают внимание на тему урока или другую деятельность.Например:

* Применять в ходе психогимнастики пальчиковые игры и упражнения.

Упражнение «Солнышко - луна».

Пальцы соединены в замок – луна, пальчики медленно/быстро одновременно поднимаются вверх – это солнышко с лучиками, затем солнце засыпает, а луна просыпается, и всё повторяется.

Немаловажное значение имеет и развитие глазодвигательных мышц. Сеченов считал: «Неподвижный глаз также слеп, как и неподвижная рука». Игровые глазодвигательные упражнения очень нравятся детям, и они воспроизводят их дома.

* Использовать глазодвигательные упражнения.

Упражнение «Конвергенция».

Ребёнок поднимает предмет на уровень вытянутой руки, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него.

* Во время психогимнастики дети обучаются азбуке выражения эмоций – выразительным движениям (В основном используется бессловесный материал). Владение выразительными движениями предполагает понимание всех оттенков и нюансов в выражении лица, жеста и движения тела человека.

Упражнение «Радость».

Тебе сегодня подарили то, о чём ты больше всего мечтал, покажи как ты рад.

* Мимические и имитирующие упражнения, входящие также в психогимнастику улучшают работу лицевых мышц, способствуют развитию подвижности артикуляционного аппарата.

На грядке выросли овощи. Изобразите овощи толстячками (надуйте щёчки), худышками (втяните щёчки).

* Релаксационные упражнения помогают снять мышечное напряжение.

Войдите в образ берёзки. Поднимите руки – ветви, покачайте ими под лёгким ветерком, под сильным ветром.

* Психофизические упражнения, способствующие раскрепощению учеников, проявлению своего «Я», развитию воображения (часто используются сказочные сюжеты, их театрализация).
* Коммуникативные игры способствуют улучшению взаимопонимания, налаживанию контактов.

«В этом классе все друзья».

Ведущий: В этом классе все друзья?

Дети: Я, ты, он, она…

Ведущий: Улыбнись соседу справа, улыбнись соседу слева

В этом классе все друзья?

Дети: Я, ты, он, она…

Ведущий: Погрози соседу справа, погрози соседу слева.

В этом классе все друзья?

Дети: Я, ты, он, она…

Ведущий: Помаши соседу справа, помаши соседу слева и т.д.

Во время психогимнастики можно использовать вспомогательные средства. Они облегчают возможность продуктивного контакта с детьми. К таким средствам относятся рисование и музыка.

Рисование помогает обучать детей навыкам адекватного восприятия, выражения эмоций, усиливает эффект от проводимых упражнений. Рисование помогает снимать напряжение. Графическое отреагирование особенно важно для тех детей, которые не могут выразить свои конфликты и осознать их из-за бедности своего словаря.

Упражнение «Дождь и дождик» с использованием ИЗО деятельности.

К-а-а-а-а-п – капает большой дождь

Кап – кап-кап-кап маленький дождик.

В ходе психогимнастики могут применяться такие виды ИЗО-деятельности, как рисование с помощью шаблонов, фигурок, кляксография, тематическое и свободное рисование. Тренировать умение распознавать эмоциональные состояния по мимике можно с помощью шаблонов – пиктограмм, которые представляют собой набор карточек, на которых с помощью простых знаков изображены различные эмоции. Значительно повышается эффективность воздействия упражнений, если они сопровождаются музыкой.

**На уроках математике** я использую тоже *пальчиковую гимнастику*, а именно упражнения *«Пальцовки».* Эти упражнения улучшают память, развивают согласованную работу полушарий мозга, повышают скорость мышления, скорость принятия решений, скорость реакции и пр. Выстраивают новые нейронные связи в коре головного мозга.

Пальцовка №1

Исходное положение: руки перед собой пальцы направлены вверх и максимально выпрямлены. На каждой руке кончик указательного пальца соединяются с большим. Похоже на жест – О'кей. Теперь одновременно обеими руками делаем достаточно сильное нажатие большим пальцем на кончики других пальцев по порядку – средний, безымянный, мизинец. Как только дошли до мизинца – возвращаемся также назад до указательного. Пальцы, которые не участвуют в нажатиях – стараемся насколько можно выпрямить. Это важно.

Пальцовка №2

Это незначительное видоизменение первой пальцовки. Но выполнять ее намного сложнее, поскольку здесь уже необходима согласованность полушарий головного мозга. Исходное положение, - на одной руке с большим пальцем соединен указательный, а на другой – мизинец. Теперь начинаем одновременно на обеих руках нажимать большим другие пальцы по порядку. На разных руках получается движение навстречу. На одной от указательного к мизинцу, на другой от мизинца к указательному.

Пальцовка №3

Соединяем большой палец правой руки с указательным пальцем левой. И одновременно указательный палец правой руки с большим пальцем левой. Теперь те пальцы, которые ниже разнимаем, переводим наверх и снова делаем нажатие. И так дальше по циклу. Получится так называемая «дорожка».

Пальцовка №4

Это видоизменение пальцовки №3. Теперь большой палец правой руки нажимает не только на указательный палец левой руки, но и на все остальные по порядку до мизинца и обратно. А большой палец левой руки при этом продолжает нажимать только на указательный палец правой руки. Теперь большой палец левой руки нажимает по порядку на все пальцы правой.

Вместе с пальцовками, точнее после них, рекомендуется выполнять еще одно простое упражнение с близким эффектом. Надо взять две достаточно длинных палочки. Теперь берем одну из палочек и ставим на указательный палец или центр ладони, отпускаем вторую руку и стараемся удержать палку в равновесии в вертикальном положении. С этим обычно никто особых проблем не испытывает. Но теперь необходимо взять вторую палочку и поставить ее на другую руку. Надо научиться держать равновесие двух палочек хотя бы минуту.

Ещё интересные упражнения на развития мозга:

* Похлопайте в ладоши для того, чтобы снять напряжение с кистей и ладоней. Делайте эти упражнения с детьми, они с удовольствием присоединяться к вам.
* Упражнение с большим пальцем. Необходимо «отрывать» большой палец, потягивая его подушечку, на поверхности которой есть точки, стимуляция которых влияет на память. Такие упражнения следует делать на протяжении 20-30 секунд.
* Одну руку держите выпрямленной, а вторую зажмите в кулак, меняйте положение рук. Это развивает не только память и мышление, но и помогает концентрировать внимание.
* Соедините ладони и поочередно «обнимайтесь» пальчиками.
* В конце следует пальцами потереть мочки ушей, это может усилить кровообращение в мозге и активировать максимальную концентрацию внимания.
* Для детей хорошее упражнение для пальчиков «Улитка», которое помогает развивать зрительную и слуховую и кинестетическую память.



* «Крестики-нолики». Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.
* «Зеркальное рисование». Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.
* «Ухо-нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.
* «Рыбка». Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.
* «Змейка». Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.
* «Восьмерки». Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

Очень хороша для развития и расслабления детей и *Нейрогимнастика.*

Нейродинамическая гимнастика для детей дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие. Польза состоит в следующем:

• стимулирует память, мыслительную деятельность;

• помогает получить энергию, необходимую для обучения;

• снижает утомляемость;

• улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;

• благоприятно сказывается на процессе письма/чтения;

• повышает продуктивную работоспособность;

• формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

Определяющее влияние и действие кинезиологических упражнений, описание их выполнения.

1. «Кнопки мозга»

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: Выполняется стоя.

Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. «Крюки»

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно.

Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. «Колено – локоть»

Активизируют зону обоих полушарий. Образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: Стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

4. «Сгибание пятки»

Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: Сидя.

Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола.

Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.

2. Положение ладони ребром на плоскости стола.

3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8-10 раз.

6. «Слон»

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: Стоя.

Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев.

Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. «Ленивые восьмерки для глаз»

Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: Стоя или сидя.

Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Повторить 8–10 раз.

8. «Ленивые восьмерки для письма»

Обводим контур рукой от центра против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру;

затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центру.

Каждой рукой рисуется пять или более восьмёрок, затем также обеими руками.

9. «Зеркальное рисование»

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

10. «Энергетическая зевота»

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя.

Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Повторить 5–8 раз.

11. «Думающая шляпа»

На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: Сидя или стоя.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

*Эмоциональные музыкальные разрядки* полезно использовать **на всех уроках.** Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Для этой цели необходимо повышение эмоционального наполнения учебных занятий, их привлекательности, смена деятельности учащихся, оптимизация процесса взаимодействия взрослого и ребенка на занятиях позволят увеличить число положительно переживаемых эмоций, помогут снять физическое и психоэмоциональное напряжение школьников, приведут к повышению умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня учащихся.

Положительное эмоциональное состояние учащихся важно в двух аспектах:

• оно активизирует высшие отделы мозга, способствует высокой их возбудимости, улучшает память и тем самым повышает работоспособность;

• способствует психическому здоровью.

Вот один из примеров:

«Истории со звуковыми эффектами».

Суть данного приема заключается в следующем: (“роль звуковых» эффектов” исполняют ученики) все участники делятся на группы (по 2 -3 человека), которые будут изображать какие - то персонажи, звуки, использовать мимику, жесты. Текст должен читаться медленно (можно под тихую музыку). После тренировки темп постепенно убыстряется. Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию усталости и напряжения, является смех.

Использование музыки на уроках русского языка.

Использование музыки на уроках русского языка активизирует мыслительную деятельность учащихся, стимулирует эмоциональный фактор в обучении, пробуждает в детях творческое начало, воображение, развивает речевые способности. Только работа в системе поможет учащимся осуществить переход от репродуктивных, формально-логических действий к творческим.

На первом этапе можно использовать музыку как фон. Ученикам начальных классов предлагаем писать под обработку произведений Бетховена, Шуберта, Баха в сочетании со звуками природы и разговором дельфинов.

На следующем этапе учащимся предлагается написать сочинение по музыкальным впечатлениям. Методика проведения описана в методических разработках по развитию связной речи профессора Ульяновского государственного педагогического университета Е.И. Никитиной.

Для начала лучше всего подбирать программную музыку, которая имеет название. Слушая музыку, человек представляет определенные образы, картины, испытывает различные чувства. Можно использовать музыку на уроках описания картин, так как изобразительное искусство и музыка имеют общим то, что воздействие на человека происходит через художественные образы. Эстетические эмоции, вызванные музыкой и живописью, помогают развить творческое воображение учащихся.

Использование музыки на уроке литературного чтения.

Средства художественной выразительности изучаются на протяжении всего курса литературного чтения. После их изучения, учитель проверяет пройденный материал. Это можно сделать с помощью музыки. Предлагаем подобрать по вариантам различные художественные средства выразительности (эпитет, олицетворение, сравнение), которые подходят к музыкальному произведению.

Подбор музыкальных произведений зависит от того, каков характер, жанр изучаемого литературного произведения.

Например, при изучении русской народной сказки, фольклора, можно включить звучание оркестра народных инструментов.

Если читаем Мифы Древней Греции, то подбираем более сложную музыку. Например: П.И. Чайковского "Манфред”, мелодию Глюка из оперы "Орфей и Эвредика".

Можно использовать музыку одноименных балетов и опер и музыкальных пьес, которые

Еще один прием: звучат несколько музыкальных фрагментов разного характера, дети должны выбрать ту часть текста, к которой более всего подходит один из фрагментов или сравнение нескольких пройденных произведений. После прослушивания музыки ученики определяют, какое литературное произведение подходит к услышанному произведению. Эти приемы развивает внимательность чтения, умение слушать.

Так же можно использовать музыку в начале урока, для определения общей тональности занятия, это зависит от жанра изучаемого произведения. Этот метод поможет сконцентрироваться ученикам, настроиться на урок и правильное восприятие изучаемого материала.

Можно попросить учащихся проанализировать одноименный музыкальный фрагмент с точки зрения его соответствия, замыслу автора литературного текста. Этот прием развивает речь, умение логически мыслить, сопоставлять, анализировать.

Использование музыки на уроках физической культуры.

На уроках физического воспитания, музыка, на мой взгляд, имеет весьма большое значение и применяется для решения целого ряда задач.

Развитие и совершенствование чувство ритма и согласованности движений;

воздействие музыки на эмоциональное состояние, что способствует выразительности движений;

Повышение физиологического воздействия упражнений на организм учащихся;

Повышение двигательной и музыкальной культуры, развитие слуха, воспитание музыкального вкуса у учащихся, эстетическое воспитание. Эти задачи наиболее успешно осуществляются при систематическом использовании музыки во время занятий.

Музыка на уроках математики.

На уроках математики можно использовать музыкальное сопровождение во время самостоятельных работ. Для стабилизации и активизации деятельности мозга подходят любые произведения Моцарта. Именно музыка позволяет развиться пространственному представлению и образному мышлению человека. Известно, что пифагорейцы проводили занятия математикой под музыку, так как заметили, что она благотворно влияет на интеллект. Послушайте фрагмент из “Маленькой ночной серенады” Моцарта.

В заключении хотелось бы отметить, что помимо использование этих технологий, на больших переменах мы выходим на улицу. Ведь польза чистого воздуха для человеческого организма по существу неоценима. Свежий воздух хорош тем, что благоприятно влияет на организм в комплексе – улучшая работу сразу нескольких систем. В первую очередь, он приходит на помощь головному мозгу, психике и нервной системе – укрепляя память, избавляя от рассеянности и негативных чувств. Поэтому я часто практикую в тёплое время года проводить некоторые уроки на улице. Это уроки литературного чтения, окружающего мира, технологии, изобразительного искусства, при этом нужно учитывать тему урока.

Опыт показывает, 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, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Использованная литература:

1.<http://iemcko.ru/2102.html>

2.<https://www.maam.ru/detskijsad/zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-sovremenoi-shkole.html>

3.<https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/508516/>

4.<http://aneks.spb.ru/nachalnaia-shkola-drugoe/psikhogimnastika-v-nachalnoi-shkole.html>

5.<https://vospitanie.guru/doshkolniki/nejrodinamicheskaya-gimnastika-dlya-trenirovki-mozga-u-detej>

6.<https://amakids.ru/about_us/blog/mentalnaya-arifmetika/gimnastika-dlya-mozga-treniruem-um/>

7.<https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/608727/>

8.<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/08/30/doklad-na-temu-ispolzovanie-zdorovesberegayushchih>