**Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**

**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,**

**сделайте его крепким и здоровым».**

Ж.-Ж. Руссо

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, научение использованию полученных знаний в повседневной жизни.

**Важно помнить**, что мы сами можем сохранять и возвращать своё здоровье. Сила внутри нас, надо только научиться ею пользоваться и научить этому других.

- Здравствуйте! – говорим мы друг другу при встрече, не задумываясь, что это не просто приветствие, а пожелание здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное в нашей жизни.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, в поздравлениях мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

**Предлагаю принять участие в упражнении «Я работаю над своим здоровьем».**

Спросите себя:

- Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику?

- Я ежедневно совершаю прогулки перед сном?

- Я посещаю бассейн, СПА клуб, тренажерный зал?

- Я периодически провожу разгрузочные дни?

- У меня отсутствуют вредные привычки?

Итак, кто из Вас оказался рядом с моделью «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли Вы пути, помогаете ли Вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни. А что означает здоровый образ жизни?

**Обратимся к модели «Здоровье».**

1. Организация двигательного режима.

2. Рациональное питание.

3. Закаливание.

4. Профилактические мероприятия.

5. Психоэмоциональный комфорт.

Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной организации здоровья дается такое определение понятия здоровья - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

На листе бумаги обведите карандашом или фломастером свою ладошку и на каждом пальчике напишите свойственные Вам хорошие привычки, а в центре ладошки - привычку, от которой хотели бы избавиться.

**О роли привычек в жизни человека** свидетельствуют высказывания многих великих людей:

«Привычка – вторая натура» /Цицерон/

«В силе привычки заключается сила воспитания»

(Английская пословица в переводе К.Д.Ушинского)

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и воспринималось многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Здоровьесберегающие образовательные технологии, это системно организованная совокупность приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью воспитанников, а применяемая с целью сохранения и обогащения.

**Поиграем вместе.** «Делай, как я». Из волшебного сундучка достаньте по одной фишке. Обладателю фишки с определенным цветом предлагается взять на себя роль «учителя» и продемонстрировать проведение определенной технологии.

· самомассаж с дарами природы (шишки, камешки и т.д.) - желтая фишка;

· комплекс дыхательных упражнений - синяя фишка;

· комплекс гимнастики для глаз - красная фишка;

· упражнения с целью профилактики нарушения осанки - зеленая фишка;

· релаксационная пауза - голубая фишка;

· физминутка - розовая фишка;

· пальчиковая игра - фиолетовая фишка.

**Дыхательная гимнастика.** Так, психотерапевт Е. Мазо рекомендует при возбуждении, повышенной раздражительности, вспыльчивости выполнять комплекс успокаивающих дыхательных упражнений, когда выдох значительно превосходит по длительности вдох. Гимнастика проводится по следующей схеме: где в числителе – продолжительность вдоха в секунду; в знаменателе – продолжительность выдоха в секунду; в середине – длительность паузы между вдохом и выдохом. Пауза обязательна.

Упражнение 1:

• вдох (спокойный, полный, глубокий);

• выдох (интенсивный, резкий, энергичный).

Упражнение 2: сидя или стоя, набрать полные легкие воздуха.

Задержать на момент дыхание, сложить губы трубочкой (как при свисте) и с силой вытолкнуть через нее часть воздуха. Снова задержать дыхание и затем выдохнуть очередную порцию воздуха.

**Упражнение «Оживлялки».** Эти простые интегративные дыхательные, массажные и физические упражнения, которые в короткий срок мобилизуют биоэнергетический потенциал человека, снимают напряжение и усталость в процессе умственных занятий. Вот некоторые из них:

Упражнение 1:

• с силой потереть одну ладонь о другую (10 раз);

• щеки – вверх – вниз (10 раз);

• кончиками пальцев постучать по затылку и макушке (10 раз);

• указательным пальцем правой руки нащупать впадину в основании черепа и 3 раза сильно надавить;

• 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев.

**«Гимнастика для глаз»**

Игра **«Пчела»** заключается в том, что нужно представить перед собой медленно летящую кругами пчелу, сфокусировать на пей свой взгляд и выполнять таким образом круговые движения глазами, затем «пчела садится на переносицу». Мы не должны упускать ее из виду.

В игре **«Дирижер».** Представим себя знаменитыми дирижерами. Нужно встать, взять в руку «дирижерскую палочку» (карандаш, ручку) и в такт звукам музыки начать дирижировать. При этом не отрывать глаз от кончика палочки, т.е. сопровождать глазами все ее движения в течение музыкального фрагмента. Движения палочки должны быть плавными, чтобы взгляд не соскальзывал с выбранной точки фиксации.

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

**Психологического воздействия цвета:**

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.

**Аурикулотерапия:** система лечебного воздействия на точки ушной раковины. Он показан детям практически от рождения, так как помогает лучше работать всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает память. Воздействие осуществляется путем массажа ушной раковины (надавливание, растирание) до легкого покраснения и появления чувства тепла.

• потянуть вниз мочки ушей (10 раз);

• «хлопание ушами» – четырьмя пальцами прижать уши к щекам и отпустить (10 раз);

• «кручение козелка» – большой палец руки ввести в слуховой проход, указательным пальцем охватить ухо сверху и делать круговые движения (30 секунд).

**Кинезиологические упражнения**, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия, можно использовать комплекс кинезиологических упражнений: «Колечко» (соединяя большой палец поочередно с остальными), «Кулак-ребро-ладонь» (последовательно много раз), «Пальчики обеих рук здороваются», «Замок» и другие.

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии (нарушения письма), развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

**Большое значение имеет зарядка для пальчиков.** Ещё В. А. Сухомлинский говорил: «Источники способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. …Чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребёнок». Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца.

Применение **нетрадиционных здоровьесберегающих технологий.** К нетрадиционным здоровьесберегающим технологиям мы относим такие технологии, как фитотерапия, ароматерапия, арт-терапия и др.

**Ароматерапия**

Эфирные масла определенных растений используются в ароматерапии, так как способствуют гармонии тела, разума и души. Предположительно терапевтический эффект заключается в их воздействии на гормоны и другие важные биохимические частицы в организме.

Насморк – эвкалипт, чайное дерево (вдыхать из флакона или распылять в комнате).

Кашель – эвкалипт, мята перечная (для детей старше шести лет).

Боль в ухе – смешать 3 капли лаванды с миндальным или оливковым маслом, подогреть и капнуть в ухо, можно сделать компресс с этой смесью, растереть область уха теми же маслами.

Боль в животе – теплые компрессы или легкий массаж с маслом лаванды, мяты перечной.

Ожоги, мелкие раны и ссадины – лаванда, чайное дерево (нанести неразбавленное масло на пораженную поверхность).

Вывихи – компрессы с маслом лаванды, мяты перечной, чайного дерева.

**Релаксация. Комплекс расслабляющих упражнений.**

**Упражнение «Путешествие на облаке».**

Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными. Вы на лесной поляне, ярко светит солнышко. Весело щебечут птицы. Лёгкий ветерок развевает ваши волосы. У вас прекрасное настроение. Вы можете выполнить любое трудное задание. Я буду считать до «пяти». Когда я скажу «пять», вы откроете глаза.

**Используемая литература**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2004. – 79с.

2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Две недели в лагере здоровья / Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003. - 72с.

3. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1- 4 классы. - М.: «ВАКО», 2004. – 296с.

4.Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150с.

5.Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320с.