

**Доклад на методическом объединении воспитателей
«Использование здоровьесберегающих технологий в урочной и внеурочной
деятельности».**

*Чебан Н.Г.
воспитатель
ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай.*

Здоровьесберегающие технологии важны для любого педагога, поэтому необходимо уделять внимание данной проблеме. Необходимо строить урок, занятие, либо самоподготовку в соответствии с динамикой внимания обучающихся, учитывать время каждого задания. Во избежание усталости обучающихся нужно чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят.

Виды современных здоровьесберегающих технологий, подходящих для применения в обычных условиях класса, группы, применяемых в процессе обучения детей:

Физминутки – комплекс упражнений, направленный на снятие усталости и напряжения, совершенствования общей моторики, выработке четких координированных действий во взаимосвязи с речью. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статистического напряжения. Существует несколько видов физкультминуток, я же в своей работе чаще применяю следующие:

упражнения для снятия общего или локального утомления;

упражнения для кистей рук;

гимнастика для глаз;

упражнения, корректирующие осанку;

При проведении физкультминуток я учитываю следующие требования:

физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки, является 15-я – 20-я минута урока, занятия;

длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 мин;

Дыхательная гимнастика. Неотъемлемая часть оздоровительного режима, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Проводиться в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выходом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Динамические паузы. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

Релаксация. Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Используется для обучения детей управлению мышечным тонусом, приемам расслабления различных групп мышц. Для релаксации можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Логопедическая ритмика. Комплексная система упражнений, игровых заданий на основе сочетания музыки, движения, слова. Логопедическая ритмика направлена на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач: на улучшение речи детей с помощью воспитания ритма речи, развитие чувства ритма через движение посредством формирования слухового внимания.

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие подвижности, точности выполнения движений органов, участвующих в речевом процессе.

Сказкотерапия. Это метод использующий форму для интеграции личности, развитие творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Вовремя рассказанная сказка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы.

Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Использование элементов театрализации. Они применяются для создания позитивного настроения у детей, преодоления стеснительности, профилактики утомляемости. Самое щадящее, комфортное обучение детей – это обучение в игре. Игра успокаивает, лечит, стимулирует речевую активность.

Самомассаж относится к числу наиболее распространенных видов массажей. Его действие направлено на общее оздоровление организма и улучшение самочувствия. Его можно проводить при различных дискомфортных состояниях. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

- Для снижения тонуса мышц– основные движения поглаживание, растирание, движения выполняются в медленном темпе.

- Для активизации работы мышц – основные движения растирание, разминание, движения выполняются в быстром темпе.

Чтобы не зевать от скуки взяли и потёрли руки,

А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп....,

Чтобы щёчки не дремали ,

Мы пощиплем их немножко.

Носик мы погладим, пусть он дышит хорошо....

Точечный массаж. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал

Пальчиковая гимнастика. Она позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение, скоординировать движения с речью. Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует

умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

Гимнастика для глаз. Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные нагрузки, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз. Зрительная гимнастика используется:

- для циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз.

Гимнастика бывает:

1. игровая коррекционная физминутка;
2. с предметами;
3. по зрительным тренажерам;
4. комплексы по словесным инструкциям.

Технология воздействия цветом. В оформлении кабинета используют мягкие пастельные цвета. Поверхности столов стульев цвета «сосна» такие цвета снимают напряжение, стимулируют умственную деятельность и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Музыкотерапия. Используется в качестве вспомогательного средства, как часть образовательной деятельности, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения, развития слухового внимания.

Одним из требований при организации учебного процесса является строгое соблюдение охранительного педагогического режима. Немаловажную роль в здоровьесбережении учащихся играет санитарно - гигиеническое состояние класса, его освещенность.

Несмотря на большой объем традиционных здоровьесохранительных мероприятий, их резерв далеко не исчерпан. В ряду здоровьесберегающих мероприятий, используемых на уроках, можно выделить несколько направлений.

Это, прежде всего, создание благоприятного психологического климата в процессе обучения, отношений взаимного доверия и уважения между

педагогом и учащимся. Очень важно создать позитивный психологический настрой в начале занятий. Создание доброжелательной обстановки способствует формированию желания заниматься, создает благоприятные условия для успешного обучения ребенка.

Важной задачей педагога является поддержание положительного эмоционального состояния обучающихся. Положительные эмоции активизируют деятельность головного мозга, улучшают память и работоспособность детей. Положительные эмоции в процессе деятельности – необходимое условие психического здоровья. Напротив, отсутствие интереса к занятиям, скука являются сильным фактором утомляемости.

Критериями удачного, с точки зрения здоровьесбережения, урока, занятия является:

- отсутствие усталости у обучающихся и педагога;
- положительный эмоциональный настрой;
- удовлетворение от выполненной работы;
- желание продолжить работу;

Таким образом, можно сделать вывод, что использование этих методов здоровьесберегающих технологий в урочной и внеурочной деятельности оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние школьников, способствует развитию внимания, концентрации, учидчивости, проявлению заинтересованности учащихся в выполнении своей работы. Использование здоровьесберегающих технологий обучения позволит не только сохранить уровень здоровья детей, но и повысить эффективность учебного процесса.