**Традиционные и специфические методы здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.**

Едемская Анна Федоровна,

МАОУ «СОШ № 16 оборонно- спортивной направленности» г. Северодвинск,

учитель начальных классов высшей квалификационной категории

Федеральные государственные образовательные стандарты предъявляют требования к учащимся не только к уровню освоения учебной программы, но и к их общекультурному и личностному развитию. Чтобы освоить школьную программу ребёнок должен обладать устойчивостью познавательных процессов, развитым мышлением, объёмом памяти и умением переносить изученный материал в различные жизненные ситуации.

На практике получается, что в 1 класс приходят дети условно готовые к школьному обучению, у которых не сформированы учебные навыки, психологические процессы и мотивация. Эти дети утомляемы и хорошо включаются в урок преимущественно в игровых моментах. Они с трудом ориентируются в тетради и не соблюдают орфографический режим, воспроизводят буквы в зеркальном отражении и тд. Сниженная работоспособность и недостаточно развитая пространственная ориентировка связаны с неравномерностью развития головного мозга. Сбои в процессе зрительно-моторной координации приводят к отставанию в обучении письму и чтению, а так же к трудностям в усвоении математических и лингвистических понятий.

Поэтому со стороны педагога процесс обучения должен быть выстроен не только методически грамотно, но и подкреплён знаниями психологии младших школьников, компетентностью в вопросах мотивации и навыков саморегуляции. Главная задача- создать условия, которые бы позволили в процессе обучения сохранить и укрепить здоровье (физическое, психологическое) учащихся, что соответствует понятию «здоровьесберегающие технологии».

Исследователь Б.Д.Сонькин под здоровьесберегающими технологиями предлагает понимать следующее:

* условия обучения ребенка в школе
* рациональная организация учебного процесса
* соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка
* рационально организованный двигательный режим.

При подготовке педагогами своих уроков, необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. гигиенически рациональным считается использование 4-7 учебных действий;
2. каждые 7-10 минут должна происходить смена видов деятельности (малоэффективна смена через 15-20 минут, когда школьник проявляет признаки утомляемости);
3. проводить на уроках оздоровительные моменты, целью которых является:

а) Отдых центральной нервной системы, снятие умственного напряжения и утомления (это физкультминутки в стихотворной форме, динамические паузы под музыку, минутки релаксации и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, речевая гимнастика), так же рациональным считается использование на уроках 2-3 разрядок, т.е. скороговорки, пословицы и поговорки высказывание, веселый четверостишья.

б) Профилактика нарушения осанки у школьников, утомления молодого организма, нарушения остроты зрения.

в) Положительные эмоции, т.к. они способны полностью снимать последствия отрицательных. [1, с. 42]

Наряду с традиционными оздоровительными моментами существуют методики, широко используемые в работе психологов и логопедов, которые помогают в движении влиять на функции высшей нервной деятельности и развитие речи, внимания, памяти.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Традиционные методы** | **Специфические методы** |
| I | Физкультминутки | Кинезиологические упражнения |
| II | Гимнастика для глаз | «Гимнастика для мозга» |
| III | Релаксация | Дыхательная гимнастика, музыка и цветотерапия |

**I-** Физминутки это не просто требование СанПина, а физологическая необходимость для младшего школьника. С их помощью снимаются застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Специфические двигательные упражнения объединяют в себе физическую разминку и развитие произвольности и самоконтроля. Этому способствуют кинезиологические упражнения, которые повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Например:

«**Кулак-ребро-ладонь**».  Ребенку показывают три положения руки: ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе.

«**Замок**».  Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя.

«**Ухо-нос**».  Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

**II** - Во время урока необходимо и полезно проводить гимнастику для глаз. Традиционные упражнения гимнастики для глаз направлены на укрепление глазных мышц, на снятие напряжения и предупреждение утомления. Глаз – это часть мозга и поэтому движения глазного яблока напрямую отражаются на работе мозга. Подобранные специфические упражнения позволяют не только эффективно снимать зрительное напряжение во время урока, но и помогают устранять негативные эмоции и эффективно работать над формированием зрительно-моторной координации.

Учёными выяснено, что ритмичные вертикальные движения глаз – вверх и низ – оказывают успокаивающее действие. При диагональных движениях сверху слева, вниз- направо производится закрепление позитивных качеств (уверенность в себе). Круговые и в форме восьмерки движения значительно улучшают фонематический слух [2, с. 69]. В процессе урока мною используется специфическая гимнастика - «**Гимнастика для мозга**». Перед детьми располагается запись с хорошо различимыми столбиками:

2 1 2 2 1 2 1 1 2

← ↑ → ← → ↑ ← ↑ →

Первая строчка обозначает количество холпков, которое дети должны выполнить. Вторая строчка – направление движения глаз. Упражнение заключается в выполнении нужного количества холпков с одновременным движением глаз в указанную сторону. Выполняется по столбикам. Например: 2 хлопка с одновременным взглядом влево далее 1 хлопок с одновременным взглядом вверх и тд. Данное упражнение полезно для формирования зрительно-моторной координации и профилактики оптической дизграфии.

**III**- Цвет уже давно используется для исцеления человека. Цветотерапия – это метод воздействия разнообразно окрашенным светом. Цветотерапия не столько добавляет в организм что- то внешнее, сколько позволяет активизировать и направить в нужное русло его внутренние резервы. Я использую смену картинок, подобранных по цветам в музыкальном сопровождении. Уставшим детям дает силы зеленый цвет, возбужденных успокаивает синий, желтый цвет способствует положительному настрою и концентрации внимания, красный – активизирует.

Данные методы и приемы очень эффективны и легко применимы в практической работе учителя. В целом применение здоровьесберегающих технологий на уроке позволяет:

-увеличить плотность урока;

-повысить двигательную активность учащихся;

-повысить работоспособность, внимание, активность;

-оказывать стимулирующее влияние на психомоторную и умственную деятельность.

Список литературы:

1. Романцов, М. Г. Современной школе – здоровьесохраняющее образование М. Г. Романцов // Образование в современной школе. – 2013. - № 6. – С. 42-47.
2. Хромов Н.И. Методы обучения детей с различными типами обучаемости. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 128 с.