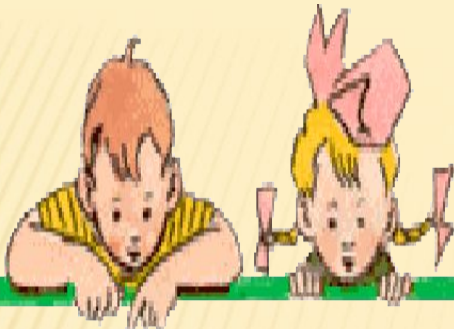


ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ





**Здоровьесберегающая
технология** – это целостная
система воспитательно-
оздоровительных, коррекционных
и профилактических мероприятий,
которые осуществляются в
процессе взаимодействия ребёнка
и педагога, ребёнка и родителей,
ребёнка и врача.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Обеспечение возможности сохранения здоровья;
- Формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- Использование полученных знаний в повседневной жизни.



Принципы здоровьесберегающих технологий:

- «Не навреди!»;
- сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ (ПО Н.К. СМИРНОВУ)

- **1. Медико-гигиенические технологии (МГТ)**
- Решают проблемы, связанные со здоровьем человека, традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения.
- **2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)**
- Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и развитие других качеств. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.
- **3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)**
- В школе — это обустройство пришкольной территории, зелёные растения в классах, рекреациях, живой уголок, участие в природоохранных мероприятиях.
- **4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)**
- Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. п.
- **5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)**

ГИМНАСТИКА ДЫХАТЕЛЬНАЯ

Трубач.

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох с громким пронзительным звуком "ф-ф-ф". Повторить 4-5 раз.



Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам, выдыхая воздух, произносить "ку-ка-ре-ку". Повторить 5-6 раз

Каша кипит.

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох - опуская грудь и выпячивая живот, при выдохе громко произносить "ф-ф-ф". Повторить 3-4 раза.



Часики.

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед-назад произносить "тик-так-тик-так" Повторить 10-12 раз.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЗВУКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

Звукотерапия – современное слово, этимологически означающее «лечение звуком» или, что нам ближе - «исцеление звуком».

Несмотря на то, что слово современное, сам метод исцеления звуком восходит к глубокой древности и весьма разнообразен.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЗВУКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

Звук «И»

Помогает просветлить голову, убрать из нее плохие, ненужные мысли.

Одновременно этот звук помогает прочистить глаза, нос, уши.

Звук «А»

Помогает организму настроиться на работу.

Углубляется дыхание и усиливается приток кислорода к головному мозгу.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЗВУКОВОЙ ГИМНАСТИКИ



”Ворона”

И.п. сидя, руки внизу.
Поднять руки через стороны вверх,
прогнуться - вдох. Медленно опускать
руки - выдох. На выдохе громко
произнести (ка-р-р-р).

“Заблудился”

И.п. стоя, руки сложить рупором.
Спокойно вдохнуть, затем на выдохе
громко прокричать (а-у).

ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.**
- Кинезиология — это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности.**

САМОМАССАЖ, ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ.

САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

(АУРИКУЛЯРНЫЙ)

«Я хороший».

Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

«Пальцевый душ».

Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

САМОМАССАЖ

«Стряпаем вместе» - имитация скатывания колобков;

«Добываем огонь» - растирание ладоней друг о друга, чтоб стало горячо;

Самомассаж ушных раковин

1. **«Погрели ушки».** Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

2. **«Потянули за ушки».** Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3—5 раз.

3. **«Послушаем тишину».** Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2-3с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ

- Высокая эффективность.
- Абсолютная безопасность.
- Универсальность.
- Общедоступность.
- Простота применения.



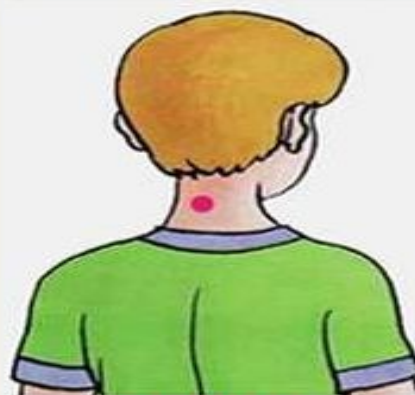
ЛИСТОВКА

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кроветворения



ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.

«Неболе́йка»

(самомассаж биологически активных зон кожи)
Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.
(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями
сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.
(Указательными пальцами растирать крылья
носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим
козырьком. (Приложить ко лбу ладони
«козырьком» и растирать его движениями в
стороны ~ вместе.)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты
умело! (Раздвинуть указательный и средний
пальцы и растирать ушную зону.)
Знаем, знаем ~ да-да-да, нам простуда не
страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)



РЕЛАКСАЦИЯ

- **«Лев».**

Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз).

- **Растереть ладонями уши – вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15–20 секунд).**

- **Поднимаем и опускаем плечи.**

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их, в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

- **Мельница**

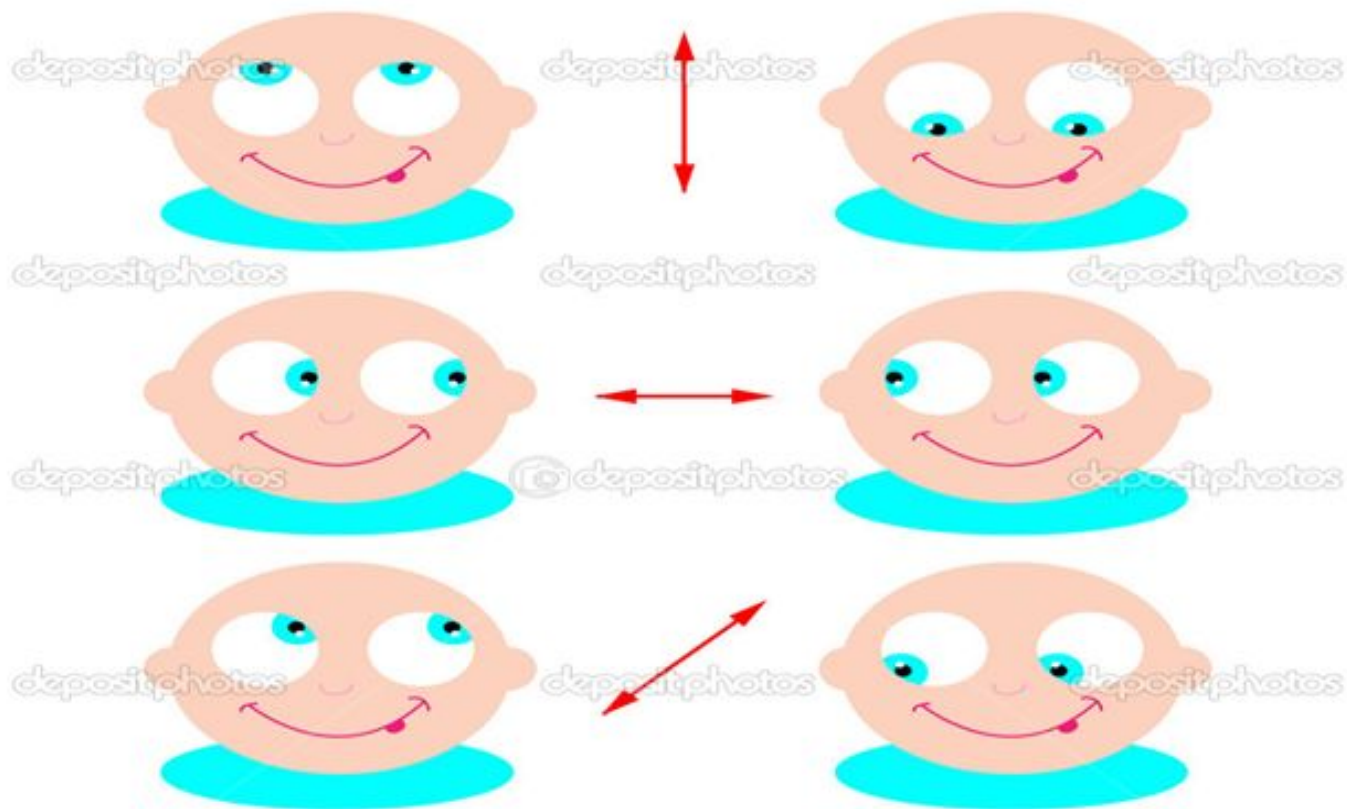
Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх

«Отдых на море»

Представьте себе, что вы лежите на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Небо голубое, теплое солнце. Мягкие волны подкатываются к вашим ногам, ласково гладят их, гладят ваше тело... (пауза - поглаживание детей). Гладят ... (имя). Вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким-легким. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы полны сил и энергии.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Письмо носом: закройте глаза. Используя нос, как длинную ручку пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

«Зоркие глазки»: глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелки и 6 кругов против часовой стрелки.

Моргание: моргайте на каждый вдох и выдох.

Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза; влево, закрыть глаза.

Попеременно посмотреть на кончик своего носа, затем на предмет вдали.

ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

Близнецы

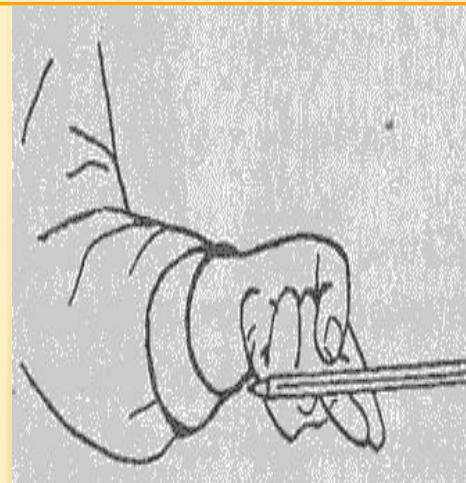
Воспитанники встают и выходят из-за парт. Они кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза. По сигналу учителя они выполняют следующие команды:

- присесть;
- встать;
- встать на цыпочки;
- наклониться влево;
- наклониться вправо;
- прогнуться назад;
- постоять на правой ноге,, согнув левую ногу в колене;
- постоять на левой ноге, согнув правую ногу в колене.

Ребята должны выполнять команду слаженно и очень тихо.



ИГРОВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ



удержать его в равновесии на различных частях тела:

- на запястьях;
- на носу;
- на голове;
- на кончиках пальцев рук;
- на локтях.

При этом участники игры должны:

- ходить вокруг стола по комнате;
- делать стойку на носках;
- ходить на пятках;
- маршировать налево и направо.

