





Элементы здоровьесбережения на уроках

Подготовила педагог- психолог МОУ гимназия

В.А. Латышева





Здоровьесберегающую технологию можно рассматривать как:

- Качественную характеристику любой образовательной технологии
- Совокупность принципов, приемов, методов педагогической деятельности с признаками здоровьесбережения, дополняющих традиционные технологии обучения и воспитания.
- Единство психолого - педагогических, психофизиологических, организационных аспектов ведения урока.

Здоровьесберегающая технология:

- Предполагает снижение объемов репродуктивной деятельности, отказ от преподавания в режиме «готового задания», ибо статичность, однообразие, сухость губит мышление, разрушает психику.

- Увеличение объемов продуктивной деятельности.



Польза применения здоровьесберегающих технологий

- Укрепление здоровья учащихся (отсутствие динамики ухудшения здоровья учеников).
- Повышение качества успеваемости.
- Психологический комфорт на уроках.
- Рост профессионализма педагога.

К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- **Общеразвивающие упражнения – это упражнения для разных групп мышц.**
- **Подвижные игры**
- **Танцевальные**
- **Ритмические**
- **Гимнастика для глаз**
- **Физкультурно-спортивные**
- **Двигательно-речевые**



Валеологические паузы

- Необходимы на каждом уроке
- Проводить в периоды утомления детей- в начальной школе - на 10-15 и 20-30 минутах.
- В среднем звене- через 20-25 минут от начала урока.
- Средняя продолжительность пауз 30-60 секунд в начальной школе, 1-2 минуты- 5-11 классы.

ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕРЕМЕНЫ

- **Организованная форма активного отдыха на открытом воздухе.**
- **Проводятся после второго урока.**
- **Длительность – до 35 минут**:

-построение, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в игровой форме; длительность – 6-8 минут;

-подвижные игры, спортивные игры, самостоятельная игровая деятельность; длительность – 20-25 минут;

-построение, спокойная ходьба, упражнения на внимание; длительность – 4-6 минут.



Партнерство

Общение

Сотрудничество

Самореализация

Новые открытия

Территория успеха

Творчество

Саморазвитие



Что я хочу выбросить сейчас в корзину с мусором?

Страх

Сонливость

Лень

Неуверенность



Усталость

Желание быть в стороне

Отсутствие инициативы

ЭФФЕКТ НЕОЖИДАННОСТИ, ИНТРИГА

НЕСТАНДАРТНЫЕ ПРИВЕТСТВИЯ

- **Египтяне и йеменцы** приветствуют друг друга одним и тем же жестом, напоминающим отдание чести советскими военнослужащими с той лишь разницей, что в арабском жесте ладонь прикладывается ко лбу и поворачивается к тому, кого приветствуют.

- **Китаец** в прежние времена, встречая другого, пожимал руку самому себе, в наше время он делает легкий поклон или кивок головой или пожимает руку, если приветствует иностранца (по западному образцу).

- **В Японии** при встрече словесное приветствие сопровождается церемониальным поклоном, глубина которого зависит от возраста и положения обеих сторон.

- **В Корее** приветствие нередко сопровождается церемониальным поклоном. Глубина поклона определяется социальным и возрастным статусом приветствующего и приветствуемого. Сейчас все большее распространение получает рукопожатие (особенно на Севере). Причем первым подает руку старший, мужчина — женщине.

- **Иранцы** при встрече пожимают друг другу руки, затем прикладывают правую руку к сердцу (причем младший или ниже стоящий на социальной лестнице, если его не поприветствовали рукопожатием, только прикладывает руку к сердцу) — знак приветствия и глубокого уважения; на Среднем же Востоке почтение и глубокое уважение к высокопоставленному лицу выражают следующим образом: ладонью правой руки покрывают кисть левой руки, обе руки опущены вниз и прижаты к телу, которое слегка наклонено вперед, голова опущена.

- В большинстве стран **Латинской Америки** помимо рукопожатия при встрече можно наблюдать бурное выражение радости, объятия, особенно среди знакомых. Женщины обмениваются поцелуями в щеки, но при первом знакомстве — лишь рукопожатием.

- В **Новой Зеландии** маори приветствуют друг друга, потираясь носами.

- **Латиноамериканцы** обнимаются.

- **Эскимосы** в знак приветствия ударяют знакомого кулаком по голове и плечам.

- **Французы** целуют друг друга в щеку.
- **Самоанцы** обнюхивают друг друга.
- Житель **Андаманских островов** садится к другому на колени, обнимает за шею и плачет.
- **В Африке** наиболее распространенным является рукопожатие, однако не следует сжимать руку вашего знакомого. Рукопожатие должно быть более слабым, чем это принято в США и Европе. Этим передается особое уважение к собеседнику. Если рукопожатие совершается двумя руками (левая рука поддерживает правую), оно означает отсутствие агрессивных намерений, расположение к собеседнику, подчеркивание социальной близости с ним.
- **В Сингапуре** приветствие может быть и на западный манер — рукопожатие, и типичное для Китая — легкий поклон. В Таиланде не принято пожимать руки при встрече: руки складываются “домиком” перед грудью, и человек слегка кланяется. А вот на Филиппинах рукопожатие традиционно. Характерно рукопожатие среди мужчин и в Малайзии; но, приветствуя женщину, особенно немолодую, там делают легкий поклон.
- **В Саудовской Аравии**, если гостя приглашают домой, то после обмена рукопожатиями хозяин кладет гостю левую руку на правое плечо и целует в обе щеки. Если дома находится в этот момент жена хозяина, то вас с ней познакомят, держаться с ней надо приветливо, но сдержанно, здороваться с женщиной за руку не принято.
- В **Австралии** рукопожатие довольно энергичное.

- **В Индии** при приветствии и прощании мужчины часто обмениваются рукопожатиями. Женщине руку не пожимают. Приветствуя женщину-индуску, следует слегка поклониться, сложив руки перед грудью “домиком”.

- **У европейцев** принято при приветствии пожимать друг другу руку (сегодня это еще и свидетельство уважения), но и тут есть свои нюансы. Англичане в отличие от русских, очень редко подают друг другу руку при встрече (ограничиваются легким кивком головы вперед) и практически никогда не делают этого при прощании. Обниматься в Англии вообще не принято. Английские полицейские не приветствуют обращающихся к ним за информацией или помощью людей.

- **В Испании** приветствие кроме традиционного рукопожатия, типичного для деловых встреч, нередко сопровождается объятиями и громким выражением радости (у друзей и хороших знакомых); женщины целуют друг друга в щеку. Итальянцы любят пожимать руки и жестикулировать. Французы приветствуют друг друга легким рукопожатием или поцелуем.
- **В США** рукопожатие более характерно для официальных случаев, чем для повседневной жизни, а также используется как приветствие при знакомстве. Обычно рукопожатие не наблюдается между людьми, которые видят друг друга часто или знакомы по делам. Женщины обмениваются рукопожатием, если встречаются в первый раз, причем один из собеседников — почетный гость. Если знакомятся мужчина с женщиной, они могут пожимать или не пожимать друг другу руки, однако женщина протягивает руку первая. Иногда возникает неловкая пауза из-за того, что люди противоположного пола не знают, следует ли им здороваться за руку.

- Если встречаются **два американца**, которые знают друг друга, то у них наблюдается такой момент приветствия, как “вспышка бровей”; это движение является как бы сигналом приблизиться друг к другу, а не просто посмотреть и пройти мимо.

- Обычно приветствие начинается на расстоянии около 12 футов (но может быть и больше в безлюдных местах). Типичное поведение **американца** на далеком расстоянии: он машет рукой, поворачивается, здоровается, и приветствующие идут навстречу друг другу, затем протягивают руки для рукопожатия (если они друзья или знакомые), некоторые мужчины и женщины целуются, близкие знакомые или родственники, которые долго не виделись, обнимаются. Американец может улыбнуться незнакомому человеку, который случайно встретился с ним взглядом, подмигнуть знакомому (в городах и городках Юга и Запада, где люди в большей степени связаны друг с другом), кивнуть головой (в сельских районах). В американской культуре поцелуй как знак приветствия принят только в кругу семьи или очень близких друзей (но не между мужчинами), можно поцеловать женщину, которая старше.

СКОРОГОВОРКИ, ПОСЛОВИЦЫ

1. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
2. Сшит колпак не по-колпаковски; надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать.
3. Ехал грека через реку, видит грека – в реке рак. Сунул грека руку в реку, рак за руку греку – цап!
4. Дворник дверь два дня держал, деревянный дом дрожал. Ветер дёргал в доме дверь, дворник думал – это зверь.
5. Рама рано розовеет, рама рада – солнце греет.
6. На дворе трава, на траве дрова; не руби дрова на траве двора.
7. Карл украл у Клары кораллы, а Клара украла у Карла кларнет.
8. Граф Пато играет в лото. Графиня Пато знает про то, что граф Пато играет в лото, а граф Пато не знает про то, что графиня Пато знает про то, что граф Пато играет в лото.
9. Четыре чёрненьких чумазеньких чертёнка чертили чёрными чернилами чертёж.
10. Добр бобёр до своих бобрят.
11. Говорит попугай попугаю: "Я тебя, попугай, попугаю". Отвечает ему попугай: "Попугай, попугай, попугай!"
12. Татем у татя перекрадены утята.
13. Во дворе четыре Сашки на траве играли в шашки. (Е. Дербенко)
14. У села ли села лиса, у опушки ли леса.
15. Пашка ел суп, а кошки слопали кашу.
16. Шёл спуск пушек с сопок и со скал.
17. Я бродил один у горки, собирал скороговорки.

- В огороде рос горох,
- А за речкой – гречка.
- Старый наш козёл Енох
- В огороде рвал горох,
- Гречку рвал за речкой.

- Цыплята просят проса,
- Цыплятам на подносе
- Выносит просо Фрося,
- Все косы Фроси в просе.

- В тёмный бор через задворки
- Шли охотники Егорки.
- И у каждого Егорки
- На закорке – по ружью.
- И у каждого Егорки
- Пёс охотничий на сворке...
- Ну-ка, дети, повторите
- Тараторочку мою!

- На рассвете Евсей
- ловил овсянку в овсе.
- Евсей в овсе
- по колено в росе.
- К. Камейша (пер. с белорусского С. Пайна)

- Сорок сорок
- Для своих сорочат
- Сорок сорочек
- Не ссорясь, строчат.
- Сорок сорочек
- Просторочены в срок –
- Сразу поссорились,
- Сразу поссорились,
- Сразу поссорились
- Сорок сорок!

Упражнения на развитие межполушарного воздействия, концентрации внимания, позитивного эмоционального настроя



Колечко. Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, и. т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном(от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



Лезгинка

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



Кулак-ребро-ладонь

- Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости, распрямленная ладонь. Дети выполняют пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.
- Можно помогать себе командами(«кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



Замок

- Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться четко и точно. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнения в парах.



Массаж ушных раковин

- Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

Ухо- нос

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

Лягушка

- Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Мельница

- Нужно делать одновременно круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой ногой и правой рукой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

Парад

- Марширование на счет « Раз- два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором- на счет «два», в третьем- на счет « три», в четвертом- на счет « четыре».
- Раз(хлопок)- два- три- четыре.
- Раз-два(хлопок)- три- четыре.
- Раз- два-три-(хлопок)- четыре.
- Раз- два- три- четыре-(хлопок).

Для снятия усталости, нервного напряжения

Кончиком
мизинца правой
руки
помассируйте
кончик мизинца
левой, а потом
поменяйте руки



Вязание пальцами

- Одновременно соединить подушечку указательного пальца правой руки с подушечкой большого пальца левой руки и подушечку указательного пальца с левой руки с подушечкой большого пальца правой руки.



По сигналу дети «вяжут пальцами» : рассоединить указательный палец правой руки и , не разнимая большого пальца правой руки и указательного левой, описать правым указательным пальцем окружность, вновь коснуться подушечки большого пальца левой руки.





Испытуемому предлагают максимально вытянуть обе руки ладонями вниз, правую руку сжать в кулак. По звуковому сигналу испытуемый должен разжать правую руку и одновременно сжать в кулак левую руку. В течение 10 секунд с наибольшей быстротой проделать одновременно поочередное сжимание в кулак и разжимание правой и левой рук.

