**Тема и цель опыта**

 Тема: Использование нетрадиционных методов оздоровления младших школьников в обеспечении здоровьесберегающих факторов.

 Цель: создать условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психо-физиологическими возможностями, сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

1. **Актуальность опыта**

 Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Динамика здоровья подрастающего поколения за последние 10-15 лет характеризуется неблагоприятными тенденциями. Вывод подавляющего большинства исследователей и медицинских работников однозначен: качество здоровья подрастающего поколения катастрофически ухудшается, нужны кардинальные государственные меры по его охране и укреплению.

 Здоровье подрастающего поколения республики и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения. Одной из приоритетных задач современной системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

В своих исследованиях М.М. Безруких доказала, что игнорирование здоровьесберегающего принципа при организации образовательного процесса способствует формированию школьных факторов риска (ШФР), которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Проранжировав ШФР по значимости и силе влияния, М.М. Безруких особо выделила следующие: интенсификацию учебного процесса; стрессовую педагогическую тактику; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; нерациональную организацию учебной деятельности; низкую функциональную грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья.

 С 2011 года в республике Беларусь вступил в силу Кодекс РБ об образовании, где в ст.31 «Основные права обучающихся» сказано: «Обучающиеся в соответствии с настоящим Кодексом и иными актами законодательства имеют право на охрану жизни и здоровья во время образовательного процесса», в ст.41 «Охрана здоровья» указано: «Учреждения образования обеспечивают охрану здоровья обучающегося в соответствии с законодательством. Охрана здоровья включает в себя: пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, организацию оздоровления».

 Подготовку к здоровому образу жизни ребенка необходимо осуществлять на первой ступени обучения. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе призваны здоровьесберегающие технологии. Сущность здоровьесбережения состоит в том, чтобы найти возможности для улучшения физического и психологического здоровья детей еще до того, как оно будет нарушено.

1. **Проблема**

 Проблема сохранения здоровья детей меня сильно взволновала еще пять лет назад, когда ко мне в класс были зачислены дети с нарушениями здоровья: 25% детей имели проблемы с физическим здоровьем и хронические заболевания. Бесспорно, что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, но не менее важная задача – сохранение в процессе обучения здоровья детей. Как же дать начальное образование не нарушая здоровье детей? Ведь отклонения в состоянии здоровья усугубляют трудность учебного процесса. Разрешить данное противоречие возможно только при условии осуществления эффективной работы по укреплению здоровья школьников: обеспечение здоровьесберегающей образовательной среды, создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Педагог должен владеть методами коррекции психо-физических отклонений, повышать устойчивость нервной системы детей для преодоления трудностей.

 Психологи отмечают, что в течение всего периода обучения в школе ребенок нередко находится в состоянии стресса из-за страха отвечать у доски, получить плохую отметку, быть наказанным за невыученный урок и др. Часто причина неуспеваемости школьника, вызывающая дистресс (разрушающий стресс), кроется не в его лености и нежелании учиться, а в неспособности справиться с учебной нагрузкой.

Внутренний конфликт, связанный с неспособностью учащегося усвоить учебный материал, несоответствием предъявляемых требований его возможностям, приводит к возникновению пограничных психических расстройств (неврозов). Непосильные учебные нагрузки, чрезмерный объем и сложность учебного материала могут стать причиной плаксивости, нарушения сна, головных болей, сонливости в дневные часы, пассивности на уроках.

Взрослые реагируют на подобные состояния ребенка повышением требований к нему: нагружают дополнительными занятиями до позднего вечера, уговаривают «поработать еще», что нередко заканчивается упреками и «ремнем». В результате такое усердие со стороны родителей и учителей приводит к резкому ухудшению психического здоровья ребенка и к необходимости медикаментозного лечения, а не педагогической коррекции.

Разрешить данные противоречия возможно при условии использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе.

**5. Научно-методическое обоснование**

Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья **подрастающего поколения может стать здоровьеориентированный** образовательный процесс в школе. Вместе с тем чрезвычайно широкая трактовка термина «здоровье» создает существенные методологические и технологические трудности в достижении этой цели.

Известно, что Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье «как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов».,. Некоторые исследователи видят в здоровье реализацию специфических способностей человека к проявлению резервов организма (Н.М. Амосов, 1987), к устойчивости (И.И. Брехман, 1987), к сопротивлению, самосохранению и саморазвитию (В.А. Лищук, 1992). Очевидно, что формирование таких способностей у подрастающего поколения становится на сегодняшний день одной из самых приоритетных задач в практической деятельности педагогов.

Анализ определений здоровья показывает, что чаще всего встречается шесть его признаков:

• отсутствие болезней;

• нормальное функционирование организма;

• гармонизация организма и окружающей среды;

• способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций;

• полное физическое, психическое и социальное благополучие;

• адаптация человека к усложняющейся и меняющейся окружающей среде.

 Рассматривая здоровье как единое целое, ученые в то же время выделяют в нем взаимосвязанные части: телесное и духовное; физическое, психическое и социальное; физическое, психоэмоциональное, интеллектуальное, социальное, личностное и духовное. Вслед за И.И. Брехманом (1990), В.В. Колбановым, Г.К. Зайцевым (1992) мы придерживаемся трехкомпонентной структуры здоровья, в которую входят физический, психический и социальный элементы.

Под физическим компонентом здоровья исследователи подразумевают то, как функционирует организм, все его органы и системы, уровень их резервных возможностей. В этот аспект здоровья включается также наличие или отсутствие физических дефектов, заболеваний, в том числе генетических (С. Шапиро).

С точки зрения таких экспертов ВОЗ, как Сортариус, М. Джехед, психическое здоровье – это нормальное течение психических процессов, характеризующихся отсутствием выраженных психических расстройств и наличием определенных резервов сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах, а также состоянием равновесия между человеком и окружающим миром, гармонией между ним и обществом, сосуществованием представлений отдельного человека с представлениями других людей об объективной реальности». Психическое здоровье включает в себя, по мнению экспертов, такие компоненты, как положительное отношение к себе, оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности, психическая интеграция (аутентичность, конгруэнтность), личная автономия, реалистичное восприятие окружающих людей, умение адекватно воздействовать на них.

По мнению С. Шапиро, социальный компонент здоровья – это осознание личностью себя в качестве субъекта мужского или женского пола и взаимодействие личности с окружающими. Данный элемент отражает способ общения и отношений с разными группами людей (сверстниками, коллегами, родителями, соседями), т.е. с обществом. На наш взгляд, для социального компонента здоровья человека важна сформированность системы ценностных отношений, готовность к самоопределению жизненного пути, а также социальная активность и способность к социальной адаптации.

**6. Сущность опыта, его ведущая идея.**

В последние годы педагоги стали больше акцентировать свое внимание на вопросах обеспечения здоровья учащихся. Многие учителя стремятся включить школьников в различные виды двигательной, интеллектуальной, эмоциональной активности в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, создать условия для их творческого самовыражения. Для этого они используют программы и методики формирования у детей ценностей ЗОЖ, применяют различные способы укрепления здоровья (дыхательную, коррегирующую гимнастику, элементы психотерапии и др.).

 В основе данного опыта лежит идея создания условий для сохранения, укрепления эмоционального и физического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями, создание оздоровительного микроклимата, организация консультативной помощи родителям по вопросам психофизического воспитания и оздоровления детей.

 Смысл идеи заключается в использовании нетрадиционных здоровьесберегающих технологий с целью улучшении физического и психического здоровья детей.

 Основополагающей целью здоровьесберегающих технологий обучения является обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья в период обучения в школе, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 **7. Описание сущности педагогического опыта .**

В своей работе я придерживаюсь следующих принципиальных подходов:

1. Учеба должна протекать на фоне положительных эмоций.

2. Доброжелательное, уважительное и справедливое отношение к ребенку.

3. Стараться, чтобы условия обучения соответствовали всем гигиеническим нормам.

4. Вести пропаганду здорового образа жизни через школьные предметы и факультативные занятия по ЗОЖ.

Я работаю во всех этих направлениях, но хочу поделиться опытом по использованию нетрадиционных методов оздоровления.

 В процессе обучения наиболее сильная нагрузка приходится на нервно-психическую сферу учащихся. Поэтому профилактика педагогическими средствами переутомлений, невротических реакций, а в ряде случаев и коррекция неблагоприятных психосоматических состояний детей на уроке являются приоритетными задачами в моей работе. С этой целью я, с успехом применяю психогимнастику, дыхательную и звуковую гимнастику, точечный массаж, пальчиковую гимнастику, кинезиологические упражнения.

Цель дыхательной и звуковой гимнастики - научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Так, психотерапевт Е. Мазо рекомендует при возбуждении, повышенной раздражительности, вспыльчивости детей 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.

При нервно-психическом перенапряжении и переутомлении хорошие результаты дает тонизирующий вариант дыхательных упражнений.

**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.

Перед тем как приступить к упражнениям, учащиеся должны расслабить пояса и расстегнуть верхнюю пуговицу на рубашке. Не следует забывать и о свежем воздухе в классе, поэтому во время выполнения упражнений окна нужно открыть. Учитель должен уделять особое внимание самочувствию школьников и индивидуально подходить к каждому из них.

Представляют интерес так называемые «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.

**Упражнение 2:**

• 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).

Практика показывает, что эффективным приемом снятия утомления учащихся на уроках является психогимнастика (прил. 3). Школьники с удовольствием откликаются на задание учителя войти в образ сказочного или литературного героя. В начальной школе эмоционально настроиться на работу на уроке помогает вхождение в образ внимательного, старательного и активного ученика.

 Психогимнастика - метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов; курс специальных этюдов, игр, упражнений, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка: познавательную эмоционально-личностную сферы. Прежде всего психогимнастика показана детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами ,нарушениями характера, лёгкими задержками психического развития и другими нервно- психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

 Форма психогимнастики – мимические, пантонимические этюды, релаксационные упражнения. Основная цель которых: выражение основных эмоций, коррекция настроения и отдельных черт характера ребёнка, снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, коррекции черт характера. Психогимнастику полезно включать в различные этапы урока.

Точечный массаж – это разновидность одного из методов китайской медицины. В основе точечного массажа лежит механическое воздействие пальцами на биологически активные точки. Нажимая на определённую точку на коже, можно вызвать реакцию одного из внутренних органов. После точечного массажа увеличиваются защитные силы организма, повышается сопротивляемость организма простуде, мышцы меньше устают при нагрузке. Комплексы разработанные К.К.Утробиной несложные, интересные, поэтому дети их выполняют с удовольствием. Большое значение в профилактике заболеваний органов дыхания имеет обучение детей правильному дыханию через нос. Ведь от этого во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная активность, поэтому в комплекс точечного массажа включено несколько упражнений на дыхание.

Продолжительность каждого комплекса состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 минуты. Целью данных комплексов является не только профилактика простудных и других заболеваний и повышение жизненного тонуса у детей, но и привитие им чувства ответственности за своё здоровье.

(Приложение №5)

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через выполнения определенного движения. Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия. Кинезиологические упражнения направлены на интегрирование работы головного мозга. Эти упражнения:

* позволяют улучшить память, внимание, мелкую и крупную моторику, речь;
* позволяют выявить способности и разширить границы возможностей деятельности мозга;
* снижают утомляемость, повышают способность к произвольному самоконтролю.

Таким образом, такие широкие диапазоны значений кинезиологических упражнений позволяют использовать их на любом этапе урока. (Приложение №6)

Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий является развитие мелкой пальцевой моторики учащихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках и на разных этапах всего занятия. Пальчиковая гимнастика проводится в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью (прил. 4). Это служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, слухового восприятия. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой. Регулярно стимулируются действия речевых зон коры головного мозга, что развивает речь, совершенствует психические процессы – внимание и память, развивает слуховое восприятие, облегчает усвоение навыков письма. Важным моментом сохранения работоспособности учащихся во время занятия, сохранения их умственного и психического здоровья является смена видов деятельности на занятиях, смена видов работы в течение даже небольшого промежутка времени.

Нетрадиционные методы оздоровления я применяю на всех уроках, умело включая их в любой этап, с учетом темы, целей и воспитательной направленности урока. Приведу наиболее эффективные примеры.

 Первый этап урока - организационный. Его цель - введение в тему урока, создание положительного настроения на учение, пробуждение интереса к познанию нового. Основная задача учителя - включить детей в работу с первых минут урока. Оргмоменты проводятся в разных вариантах, но в любом случае полезно включать релаксационные, мимические и имитирующие упражнения.

Например, урок обучения грамоте на тему «Звуки [л-л`], буква Л» начинаю с загадки : «Солнце печет, липа цветет, рожь поспевает, когда это бывает?» (Летом). Затем следуют релаксационные упражнения : «Представьте, что сейчас лето. Протяните руки к солнышку, подставьте лицо. Вам тепло, приятно (расслабление). Спряталось солнышко. Сожмитесь в комочек, покажите, что вам холодно (напряжение). Опять засветило солнышко (расслабление)». Релаксационные упражнения помогают снять повышенное мышечное напряжение у детей. В следующем варианте используется психофизическая гимнастика. Дети изображают хитрых, голодных и жадных мышат, показывают, как они подкрадываются к спящему Леопольду, как уныло бредут после своих неудавшихся проделок. Затем они изображают спящего кота, его добродушный вид, мягкую походку. Произносится фраза : «Ребята, давайте жить дружно!» Психофизическая гимнастика способствует раскрепощению детей, проявлению своего «Я», развитию воображения, воспитанию положительных качеств личности, преодолению двигательной неловкости. На уроке русского языка прежде чем начать работу в институте Грамматики, где мы проведем исследование и сделаем очередное открытие, ребята выполняют кинезиологические упражнения для активизации мыслительных операций. А еще мы можем на воздушном шарике отправиться в страну под названием «Речь» или отправиться в путешествие по стране Математика. Выполняется при этом звуковая гимнастика : дети делают глубокий вдох и на выдохе надувают шарик, произнося звук «с-с-с», когда воздух вышел, хлопают в ладоши (2-3 раза).

Даже на этапе ознакомления к нам приходит в гости Чебурашка и мы лепим ему ушки (самомассаж). Частым гостем у нас бывает Буратино, которому мы лепим нос и «рисуем» носом солнышко, домик и др. Во время физкультминуток удачно использую все нетрадиционные методы оздоровления.

Проведение уроков с применением здоровьесберегающих технологий помогает включать каждого ученика в процесс обучения, что способствует самовыражению, раскрытию индивидуальных особенностей и проявлению творчества.

8**. Результативность**

Таким образом, использование нетрадиционных методов оздоровления позволит без каких-либо особых материальных затрат не только сохранить уровень здоровья детей, но и повысить эффективность учебного процесса. Уроки с использованием нетрадиционных методов оздоровления помогают повысить самооценку учащихся, создают благоприятную эмоциональную обстановку в классе, способствуют сохранению работоспособности и поддержанию здоровья подрастающего поколения.

 **Приложение 3**

**Психогимнастика**

Игра «Радуга»

Дети проговаривают вместе с учителем:

«Радуга-дуга-дуга,

Унеси меня в луга,

На травушку шелковую,

На речку бирюзовую,

На желтенький песок.»

Под это стихотворение дети закрывают глаза, мысленно представляют летний пейзаж и покачивают туловищем из стороны в сторону, держа руки над головой. Затем открывают глаза и снова закрывают, садятся за столы и расслабляются. Учитель показывает цвет; играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» его. Через 3–5 секунд он просит одного из игроков охарактеризовать то, что он видел.

Учитель должен помнить, что созерцание и представление различных цветов радуги оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. Например, синий цвет положительно влияет на зрение и слух, желтый – на желудочно-кишечный тракт, кровяное давление; зеленый – на сердечно-сосудистую систему.

**Приложение 4**

Пальчиковая гимнастика «Паучок»

На изогнутый сучок

Сломанный, осенний,

Опустился паучок

Правую кисть, шевеля пальцами, опустить сверху на левую кисть.

**С крестиком на спинке**

Указательным пальцем левой руки «нарисовать» крестик на тыльной стороне.

**Свил уютный гамачок,**

Пальцы правой руки сложить в щепоть и опустить сверху в левую ладонь, сложенную лодочкой.

**Сам – в сторонку**

Пальцами правой руки «побежать» по левой руке от кисти до локтя.

**И молчок…**

Правый указательный палец приложить к губам.

**«Деревушка»**

**Два домишки,**

Выставить два кулачка перед собой.

**Два дымишки,**

Поднять большие пальцы.

**У крыльца**

Правую ладонь положить на тыльную сторону левой ладони.

**Два деревца**

Поднять согнутые в локтях руки вертикально, широко расставив пальцы.

**А на глади озерца**

«Нарисовать» ладонями круг в горизонтальной плоскости.

**Посерёдочке**

Сложить ладони вместе.

**Кто-то в лодочке,**

**Кто-то в лодочке.**

Сложить ладони лодочкой, покачать.

Приложение 5.

Комплекс «Осенний».

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.
3. Щипать, как «клешней», перегородку носа указательным и большим пальцами.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисовать» брови.
5. Указательным и большими пальцами «лепить» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правую закрываем указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыть левую).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Комплекс «Зимний»

1. Соединить ладони вместе и потереть ими до нагрева.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем помассировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения у губ.
5. Растирать за ушами – «примазываем уши, чтобы не отклеивались».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с руки».

 Комплекс «Весенний»

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимать на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживать нос от ноздри к переносице.
4. Средними пальцами надавливать на ушные козелки.
5. Поглаживать двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка» : вдох свободный, на выдохе произносить звук «з». Дети должны представить, что пчелка садится на руку, потом на ногу, на нос.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.