**Здоровьесбережение в образовательном процессе.**

Главное условие реализации образовательной программы – обучение без нанесения вреда здоровью детей.

Для сохранения здоровья учебный процесс организован с соблюдением расписания занятий, составленного в соответствии с требованиями СанПиНа; через каждые 45 минут – перерыв; между занятиями проводится проветривание кабинета. На занятии виды деятельности, требующие большого напряжения, чередуются с более легкими. Также организуются кратковременные перерывы.

Большое внимание уделяется правилам безопасности. Систематически проводятся инструктажи по технике безопасности, текущие инструктажи. В помещении оборудована вентиляция.

В деятельности применяются методы:

- метод формирования сознания по здоровьесбережению, который включает такие формы работы, как беседа, объяснение, демонстрация, внушение, приведение положительных примеров здорового образа жизни;

- метод разумной организации деятельности с предвидением результатов;

- метод формирования опыта поведения (практика);

- методы стимулирования должного поведения (поощрение, одобрение, осуждение, наказание).

**Принципы здоровьесбережения**

По сло­вам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.  
Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения,

которые сформулировал Н. К. Смирнов:

* «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
* Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
  + Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
  + Субъект-субъектные взаимоотношения — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
  + Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
  + Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
  + Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
  + Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
* Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

**Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса**

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их крат­кая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** |
| Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха, освещение класса  и доски, монотонные неприятные звуковые  раздражители |
| Количество видов учебной деятельности | Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение,  слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение  примеров, рассматривание, списывание и т. д. |
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности |  |
| Количество видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный,  самостоятельная работа, аудиовизуальный,  практическая  работа, самостоятельная работа |
| Чередование видов преподавания |  |
| Наличие и место методов, способствующих активизации | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор  способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя,  деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на  самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО | Умение учителя использовать ТСО как средство для  дискуссии, беседы, обсуждения |
| Поза учащегося, чередование позы | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности  требует смены позы |
| Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная  гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек |
| Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке | Внешняя мотивация: оценка, похвала,  поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней  мотивации:  стремление больше узнать, радость от активности,  интерес к изучаемому материалу |
| Психологический климат на уроке | Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудниче­ство — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик  (сотрудничество — соперничество, дружелюбие —  враждебность, активность — пассивность,  заинтересованность — безразличие) |
| Эмоциональные разрядки на уроке | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная  кар­тинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие |
| Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности | Момент наступления утомления и снижения учебной  активности |

**Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников**

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

**Правило 1. Правильная организация урока**

*Во-первых,*это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. *Во-вторых,*главная цель учителя - научить ученика запрашивать необ­ходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:

1. показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;

2. проявлением и тренировкой познавательной активности;

3. показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

Организация урока должна обязательно включать три этапа:  
-  1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);  
- 2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы  
- 3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.  
Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

**Правило 2. Использование каналов восприятия**

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психи­ческих функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:  
- левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;  
- правополушарные люди — доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;  
- равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:  
- аудиальное восприятие;

- визуальное восприятие;

- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

**Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся**

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей. Характеристики работоспособности учащихся представлены на диаграммах.

**Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности**

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Данные представлены в таблице 1.3.

Эффективность усвоения знаний учащихся в тече­ние урока такова:

1. 5-25-я минута — 80%;

2. 25-35-я минута — 60-40%;

3. 35—40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мне­нии, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологичес­ких функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстано­вительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Время** | **Нагрузка** | **Деятельность** |
| 1-й этап.  Врабатывание | 5 мин. | Относительно невелика | Репродуктивная, переходящая в продуктивную.  Повторение |
| 2-й этап. Максимальная работоспособность | 20-25 мин. | Максимальное снижение на 15-й мин. | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материа­лом |
| 3-й этап.  Конечный порыв | 10-15 мин. | Небольшое по­вышение работоспособности | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного |

Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — *десинхроноз,*являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению.

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

***Снятие эмоционального напряжения***

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п. На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п. Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обуче­ния как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

***Создание благоприятного психологического климата на уроке***  
 Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выра­зить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого вре­мени отрицательные факторы практически отсутствовали.

***Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни***  
 Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологи­ческих условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Так, на уроках технологии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.

***Комплексное использование личностно-ориентированных технологий***  
 Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

1. создание положительного эмоционального на­строя на работу всех учеников в ходе урока;

2. использование проблемных творческих заданий;

3. стимулирование учеников к выбору и самостоя­тельному использованию разных способов вы­полнения заданий;

4. применение заданий, позволяющих ученику са­мому выбирать тип, вид и форму материала (сло­весную, графическую, условно-символическую);

5. рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наибо­лее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Это предполагает использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор учащимися блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность, профилизацию образования, медико-психолого-педагогическое сопровождение учащихся.

**Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности**

  Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания;

**Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Цель школы, реализующей ПС,— разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья. Этому же способствует решение одной из задач ПС – формирование положительной Я-концепции личности подростка.

**Технологии развивающего обучения** (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л. С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Классификационные характеристики технологии РО, разработанной Д. Б. Элькониным и В. В. Давыдовым, в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики: антропоцентрическая философская основа, признание основным фактором развития психогенного, развивающая концепция усвоения и т. д. Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье, является принятый в ТРО характер оценки учебной деятельности.

Вместе с тем использование технологии развивающего обучения, особенно по методу Л. В. Занкова, таит в себе и угрозу такой интенсификации образовательного процесса, которая приводит к перегрузке учащихся, формированию у них утомления и переутомления.

**Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов**была разработана В. В. Фирсовым как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. Среди классификационных параметров этой группы технологии потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье учащихся видится в таких, как приспосабливающая философская основа, система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя появляется возможность дифферецированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Важной отличительной особенностью данной технологии, которую можно рассматривать как системообразующую для целой группы образовательных технологий, является разработанный подход к оцениванию знаний учащихся.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и «**технологию раскрепощённого развития детей**», разработанную физиологом В. Ф. Базарным.

Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено главным образом на учащихся начальной школы, состоят в следующем:

1. Учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.

2. Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажёры, «бегущие огоньки». Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т. ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т. п.). 

3. С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), распложенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Это даёт возможность практически «бескнижного» обучения в начальной школе, снижая нагрузку на зрение.

4. Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные «держалки», позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

5. В процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз – рука».

6. Обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.  
 7. В школах, использующих эту технологию, дети совместно с педагогами и родителями сами созидают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду.

8. В технологии предусмотрено введение раздельно-параллельного образования мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются друг с другом на переменах, в творческих кружках, на совместных вечерах и праздниках.  
 9. Одно из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии,— регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

**Технология психологического сопровождения учебной группы**разработана М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди школьников и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний. Учителям, освоившим эту технологию становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.  
               Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

 Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

**Список литературы**

* + 1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
  + Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
  + Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
  + Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
  + Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
  + Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147
  + Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
  + Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
  + Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
  + <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

**Автор:**

Костенко Лариса Васильевна

**Место работы:**

МОУ СОШ № 2 г. Ноябрьска, зам. дир. по УВР

**РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ**

**«Все умеют танцевать…»**

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая

Замедляется движение, исчезает напряжение

И становится понятно - расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко

Наши ручки отдыхают, наши ножки отдыхают

Отдыхают, засыпают.

Шейка не напряжена и расслабленна она

Губки чуть приоткрываются

Все чудесно расслабляется

Дышится легко, ровно, глубоко

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем

Хорошо нам отдыхать,

но уже пора вставать.

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем

Потянутся! Улыбнутся!

Всем открыть глаза и встать!

**«Подснежник»**

Инструкция взрослого. Вы уже готовы играть? Тогда пора превращаться! Ваши руки превращаются в лепестки, а тело в нежный стебелек. Вы будете красивыми цветами, подснежниками.

В лесу под сугробом спрятался нежный Цветок. Он крепко сложил свои лепестки. Прижал голову, чтобы согреться, и уснул до весны. Солнышко стало пригревать сильнее, лучики солнца постепенно пробуждают Цветок, он медленно растет, пробираясь сквозь снежный сугроб, поднимается, встает. Ласковое солнышко так далеко, а Цветочку хочется почувствовать близко тепло. Ведь кругом еще снег, и он в лесу появился самым первым. Он тянется вверх. Поднимается все выше, выше. И вот он вырос и окреп. Лепестки стали раскрываться. Наслаждаясь весенним теплом, Цветок радуется и гордится своей красотой. Он как будто улыбается. «Это я - первый весенний Цветок, и зовут меня Подснежник», - кивает он всем головой. Но весенняя погода капризна. Подул ветерок, и стал Подснежник раскачиваться в разные стороны, раскачиваться.

Цветочек склонялся все ниже и ниже и совсем лег на проталину. Побежали ручьи, и вода подхватила наш Подснежник в длительное, сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превращениям.

А вот он приплыл в какую-то сказочную страну. Поднялся, осмотрелся. Чему-то удивляется и радуется. Чему удивился Подснежник? Расскажите друг другу.

**«Дождь в лесу»**

Инструкция взрослого. И вот опять игра, и мы вновь превращаемся. На этот раз мы будем деревьями. Встаньте друг за другом.

В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои листочки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся. Пальчики-листочки танцуют под солнышком. Вдруг подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются.

Ветер принес дождевые тучки, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя. Дотронься своими пальцами до спины впереди стоящего. Пусть движения будут легкими, как будто дождик стучит ласково.

Дождик стал стучать сильнее, а потом еще чуть сильнее. И деревья стали жалеть друг друга. Гладить, защищать от сильных ударов дождя.

Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с себя лишние капли дождя и оставили только необходимую влагу. Почувствовали свежесть, бодрость и уверенность.

**«Помощники»**

Инструкция взрослого. А сейчас мы поиграем в помощников. Поработаем немного на даче. Поможем бабушке и дедушке по хозяйству. Приготовились.

Бабушка постирала белье, а отжать его не может. Поможем ей. Крепко, крепко держим в кулачках, отжимаем сильнее, еще сильнее. А теперь стряхиваем и вешаем на веревку. Если подняться на носки, то как раз достанем. Еще немного. Ну вот, с бельем управились.

Поможем и дедушке: он посыпает дорожки песком. Берем песок в руки и равномерно посыпаем землю вокруг себя. Стараемся. Хорошо. А чтобы песок лежал плотно, потопаем ножками. Сильней. Еще сильнее.

Осталось дрова нарубить. Поднимаем топор высоко-высоко. Замахиваемся и резко опускаем его прямо на бревно. Ух, получилось. Еще раз поднимаем. Ух, здорово! Помогаем голосом.

Размахиваемся сильнее. Ух, еще раз! Ух, готово!

Поработали, устали. Ну что ж, пора отдыхать. Найдите себе удобное место. Почувствуйте, как устали руки, пусть они отдыхают. Ноги потрудились, отдыхают. Тело отдыхает. Плечи отдыхают. Шея и лицо тоже отдыхают. Веки отдыхают, глазки закрываются.

**«Пружинки»**

Представим, что поставили ножки на пружинки, они выскакивают из пола и отталкивают ножки вверх, чтобы мы подлетали вверх» Может быть несколько вариантов: вся стопа, только пятки, только носки, ноги по очереди.

Что за странные пружинки, упираются в ботинки?

Ты носочки отпускай, на носочки нажимай, крепче, крепче нажимай, нет пружинок отдыхай. А сейчас выберите себе местечко на ковре и полежите (упражнения на правильное дыхание).

**Игры на реализацию агрессивной потребности**

**«Еж»**

Условия игры: дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность, защищаются иголками, сильно-сильно сжимаются в клубочек. Но все неприятели разбежались, ежи остались в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на сол­нышке (повторить 3 раза).

**«Хищник»**

Условия игры: дети выбирают для себя предпочитаемый образ хищника (тигр, лев, волк, рысь и пр.), располагаются друг от друга на безопасном расстоянии. «Хищники» демонстрируют друг другу свою силу и храбрость. Показав свои возможности, успокаиваются, уважая силу и достоинства каждого.

**Игры на реализацию вербальной потребности.**

**«Хор»**

Условия игры: каждому ряду детей задается новый звук для пропевания (А-О-И-У-Е). Взрослый - дирижер, который приближает или удаляет свои ладони друг от друга, задавая тем самым громкость звучания. Громкость изменяется от минимальной до максимальной плавно или скачкообразно. Заканчивается игра тихим звучанием.

**«Улей»**

Условия игры: все дети превращаются в диких пчел, которые тихо жужжат в своем улье. Но, почувствовав, что кто-то хочет забрать мед, становятся сердитыми, громко жужжат. Однако волнения оказываются напрасными, и пчелы успокаиваются.

**«Попугайчики»**

Условия игры: дети становятся попугайчиками, которые повторяют какие-то слова или подражают голосам животных с интонацией ведущего. Психолог произносит слово и выбирает глазами попугайчика.

**Игры на организацию и реализацию двигательной потребности**

**«Хлопки»**

Условия игры: когда начинается урок, а дети продолжают шуметь, учитель может хлопнуть в ладоши в определенном ритме и попросить повторить самого шумного ученика. Затем тотчас предложить повторить любому, кто услышал заданный ритм. Далее повторяет ритм тот ребенок, на котором остановится взгляд учителя. Потом хлопки задаются в новом ритме, и игра продолжается.

Правила: тот, кто хлопнет в ладоши, не поймав взгляд психолога, пропускает ход.

Варианты: вместо хлопков можно использовать постукивание пальцами и др.

**«Порядок в нашем детском объединении».**

***Подобные игры можно использовать, если урок требует зрительного сосредоточения.***

Условия игры: дети закрывают глаза, а педагог бесшумно изменяет что-нибудь в оформлении класса (например, снимает цветок с окна и др.). Чем старше дети, тем больше может быть изменений (до пяти). Дается команда ребятам: «Открыть глаза и навести порядок в классе».

Правила: кто быстрее всех увидит все изменения в классе, тот становится ведущим. Кто раньше открывает глаза или подсматривает, тот в следующей игре не участвует.

Варианты: вместо перестановки предметов можно предложить некоторым детям пересесть.

**«Солнце»**

Условия игры: дети сидят за партами. Учитель предлагает по речевому сигналу «Солнце» медленно подняться из-за парты, поднять руки вверх, развести их в стороны («лучики») и улыбнуться друг другу.

**«Ветер»**

Условия игры: дети стоят и по речевому сигналу «Ветер» делают максимально глубокий вдох животом и медленный выдох. Для собственного контроля можно держать руку на животе, чтобы дыхание было брюшным.

Игры объединяют, развлекают, активизируют и способствуют релаксации.

На переменах дети с удовольствием играют в известные народные игры «Колечко», «Ручеек», «Путанка», «Тише едешь – дальше будешь» и другие, которые помогают агрессивным школьникам стать добрее и ближе друг к другу, больше доверять окружающим людям.

**«Солдат в темноте»**

Условия игры: Психолог выбирает «солдата», завязывает ему глаза и дает команду, как идти по «правильного» пути. Например: шаг вперед, два шага влево и т.п. Все остальные дети стоят в ожидании. Когда «солдат» подойдет близко к товарищу, ему необходимо угадать, кто оказался рядом с ним. Затем «солдатом» будет другой ребенок.

**«Помоги другу»**

Вариант игры «Слепой и поводырь» с позитивным названием.

Условия игры: дети разбиваются на пары, один закрывает глаза, и его друг помогает ему пройти через препятствия к намеченной цели. Предметы можно ощупывать, называть и пр. Затем они меняются ролями.