

**РЕАЛИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Ольга Владимировна Мишина**

**КОУ ВО «Борисоглебская школа-интернат», учитель начальных классов,  
г. Борисоглебск  
kohkina1972@mail.ru**

Современная образовательная деятельность требует от детей огромного нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у школьников младшего возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в одном положении. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития. Внешними проявлениями утомляемости являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. А ведь главная наша заповедь – ни одного умения и навыка, усвоенных за счет здоровья детей. Дети с ограниченными возможностями здоровья чрезмерно подвижны, внимание у них неустойчивое, периодически возникают трудности с дисциплиной. Я часто замечала, что у моих детей, которые чрезмерно подвижны, возникают трудности с дисциплиной. У них излишняя подвижность сменяется вялостью, раздражительностью, вспыльчивостью. Они начинают потягиваться, отвлекаться, разговаривать, иногда даже ходить по кабинету. Для меня это сигнал, детям срочно требуется смена деятельности, активная пауза.

Для меня физкультминутка – это не игра или развлечение, вводимая для занимательности, это необходимая форма работы, как по повышению двигательной активности, так и по физическому, психическому и речевому развитию в целом. Несложные движения и дыхание усиливают кровообращение, что тоже способствует снятию утомления. Результатом является восстановление устойчивости внимания, поднятие общего тонуса, повышение работоспособности.

С двигательными паузами я стала знакомить с детьми с первых дней пребывания в школе. В процессе такой незатейливой подвижной игры ребенок знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Динамические паузы – прекрасная возможность для детей с пользой подвигаться во время занятий, которые, требуют усидчивости и внимания. Недаром в народе говорят: «Лучший отдых – это смена деятельности». Минутки провожу сама, наравне с детьми, иногда предоставляю возможность детям проявлять инициативу в их проведении. Главное для меня заинтересовать детей в сохранении собственного здоровья. Чередование различных по характеру упражнений исключает длительные,

монотонные нагрузки, развивает все группы мышц, правильную осанку, силу, ловкость, гибкость.

Для проведения использую различные средства: предметы, игрушки, плакаты, картинки, музыку, технические средства. Это позволяет сделать паузы интересными и разнообразными. Например, музыка выступает как средство успокоения, как средство борьбы с переутомлением. В.М. Бехтерев говорил: «Музыка снижает излишнюю возбудимость, выравнивает ритм сердца, создает хорошее настроение, придает бодрость».

Каждому упражнению я стараюсь придать игровой характер. Упражнение приобретает форму игры, в которой происходит активный процесс самовыражения. Такой прием удовлетворяет стремление детей к выдумке, творчеству, воображению, ярче стимулирует двигательную активность. Еще интереснее происходит игра, когда имеет стихотворную форму, так как словесные инструкции в стихотворной форме очень легко воспринимаются и с удовольствием выполняются детьми. Это развивает память у детей, когда дети запоминают слова и движения сами их проводят. Важной является и воспитательная сторона, игра требует от детей внимания, выдержки, воспитывает чувство коллективизма. Стараюсь разнообразить их, и делать целенаправленными, например, посвященных текущему времени года, изучаемому материалу, предстоящему празднику и т.д. Часто провожу занятия на развитие пространственных временных представлений.

Провожу динамические паузы в комплексе, чередуя: гимнастику для глаз, двигательную – речевые и пальчиковую гимнастику.

Гимнастику для глаз выполняем с помощью мультимедийной системы. Такая гимнастика сохраняет зрение детей, вызывая у них приятные эмоции. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, дети слушают музыку и следят за движением объекта. Для развития зрительно-моторной координации использую игры-лабиринты, в которых нужно глазами проследить извилистый путь сказочного персонажа к своему домику. Очень нравится моему классу версия с колобком. Дети осознанно выполняют глазодвигательные действия за конкретным предметом, при этом, не напрягая зрение.

Так же использую настенный тренажёр или лазерную указку для развития глазодвигательной функции, эти приспособления способствуют улучшению координации движения глаз, снимают статическое напряжение с мышц глаз, улучшает кровообращение.

На каждом занятии по письму провожу пальчиковую гимнастику, именно она способствует развитию мелкой моторики. Еще известный педагог Сухомлинский сказал «Истоки способностей и дарований детей — на кончиках их пальцев». Хотя задолго до этого наши наблюдательные предки заметили, что разминание, поглаживание и движение пальчиков влияют на умственное и речевое развитие малыша.

Такая тренировка движений пальчиков и кистей рук является мощным средством развития мышления ребенка. В момент этой тренировки повышается работоспособность коры головного мозга. То есть при любом

двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. К тому же прежде всего мелкая пальцевая моторика связана с развитием речи. В мозгу двигательные и речевые центры — самые ближайшие соседи. И при движении пальчиков и кистей, возбуждение от двигательного центра перекидывается на речевые центры головного мозга и приводит к резкому усилению согласованной деятельности речевых зон. У всех детей с отставанием в речевом развитии пальчики малоподвижны и их движения неточны и несогласованны. Соответственно, тренировка движений пальцев рук стимулируют развитие речи малышей.

В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот вам и отличное веселое упражнение для развития памяти малыша.

После всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими. А это так поможет в дальнейшем в освоении навыка письма. Стараюсь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик – они самые ленивые), обязательно чередую три типа движений: сжатие; растяжение; расслабление.

Делаем массаж ладошки шариком или шишкой. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек. У детей повышается тонус мышц, происходит прилив крови к конечностям. Вследствие этого происходит улучшение мелкой моторики и чувствительности конечностей ребенка. Детям такая гимнастика очень нравится.

Любая физкультминутка носит увлекательный характер, приносит детям радость, удовлетворение.

### Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология. -2004. -№1.
2. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11.
3. Науменко Ю.В. «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. - М.: Издательство «Глобус», 2009. (Управление школой).
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. М.,2005.