Фрагменты приемов на уроках с использованием здоровьесберегающих технологий.

Каждый учитель может взять себе эти фрагменты в качестве примера и изменить конкретно под свой урок.

Используемые технологии:

* Зарядка
* Настроение на весь день (смехотерапия)
* Звукотерапия
* Использование мудростей китайского народа
* Изменение положения тела во время урока
* Письмо с мешочками
* Солетерапия
* Теплотерапия
* Цветотерапия
* Цветочная терапия
* Правильное здоровое питание
* Фитотерапия
* Физминутки и активный отдых на переменах

Оборудование:

* Магнитофон
* Видеомагнитофон
* Мешочки с морской солью
* Папки с бумагой для цветотерапии
* Папки с дополнительным материалом для чтения

Приветствие.

Ученики вместе:

Дорогие гости, добрый день!

Желаем радости и песен!

А еще ,гости,мы Вам желаем,

Заряда бодрости на весь день!

***Учитель:***

Для формирования потребности ценить собственную жизнь и здоровье как величайший дар, мы используем разные технологии на уроках и переменах. Предлагаем Вашему вниманию некоторые из них.

***Ученица:***

Положительные эмоции помогают сохранить здоровье, способствуют добрым делам, вызывают радость, интерес к жизни, повышают работоспособность, улучшают отношения с друзьями.

***Психоформула.Начало урока.Психологический настрой.Приветствие.***

Ученики хором:

-Здравствуй, Солнце! (Руки вверх)

-Здравствуй, Небо! (Голова вверх, руки, согнутые в локтях, ладони повернуты к небу)

-Добрый день, Матушка Земля! (Ученики кланяются)

-Спасибо Природе за здоровье! (Руки прижимаются к сердцу)

(Ученики поворачиваются лицом друг к другу)

-Улыбнитесь всем вокруг! И тогда обязательно день веселым будет!

***Смехотерапия***

Ученица:

Мы –потомки славян, так давайте будем учиться смеяться над собой, быть толерантными друг к другу. В этом нам помогают афоризмы, пословицы, поговорки.

*Ученица:*

Держи ноги в тепле, голову в холоде, живот в голоде –не будешь болеть, будешь долго жить.

*Ученик:*

- Были бы зубы, а хлеб будет.

*Ученик:* Здоровый, как цыганова лошадь: день бежит, а три лежит.

***Зарядка.***

*Ученица:*

Для того. чтобы расти здоровыми, мы пользуемся опытом разных народов. Так, утреннюю зарядку в третьем классе проводим по советам народов Востока.

Под восточную музыку ученики показывают упражнения (элементы восточного танца)

Под комментирование следующего ученика класс демонстрирует упражнения точечного массажа. Точечный массаж противостоит инфекции.

Ученики круговыми движениями, слегка надавливая указательными пальцами, действуют на такие точки на лице (по 10 нажимов):

1) начало бровки;

2) конец бровки;

3) точка между бровями;

4) точки у начала крыльев носа;

5) точка под носиком;

6) центр бородки;

7) начало большого пальца (в сторону щиколотки со стороны указательного пальца).

*Второй ученик продолжает:*

- Здороваемся с организмом с помощью точек бодрости:

1) растираем ушки до красного цвета;

2) приглашаем к работе иммунную систему: дергаем за мочки ушей, произнося: «Доброе утро, организм !»

3) приглашаем к внимательной работе глазки и ушки: растираем нижние фаланги четырех пальцев каждой ладони и бугорки под пальцами;

4) Здравствуй, животик! Растираем по часовой стрелке центры ладоней.

***Звукотерапия.***

(Учащиеся набирают через нос максимальное количество воздуха в легкие. Выдыхая, произносят определенный звук или звуки.)

Ученик продолжает:

звук «О» – оздоравливает сердце, печень, желудок

звук «А» – усиливает деятельность щитовидной железы, зрения, слуха; звуки «А», «В», «Г» – усиливают вибрацию мозга, комплексно оздоравливают все органы и функциональные системы организма.

На уроке чтения трибуны нужны не только для выступлений, но и для снятия статического напряжения.Поэтому можно использовать чтение фрагментов произведения за трибуной. Изменение положения тела способствует правильной осанке.

***Перемена.Активный отдых.Правильное витаминизированное питание.***

Ученик дает объяснение: «Пользуемся мудростью: «Кто яблоки зимой потребляет, тот болезней не знает.» Яблоки очищают желудочек , готовя его для принятия второго завтрака, обогащают организм витаминами.»

***Ученица:***

Казахская пословица говорит : чай не пьешь, где силу берешь? Пьем витаминные чаи для укрепления иммунитета.

Больше всего статическая нагрузка приходится на уроки,на которых обучающимся нужно много писать. Поэтому целесообразным является использование упражнений для выработки правильной осанки. Предлагаем вашему вниманию одну из них.

( Ученики кладут на голову мешочки):

***Учитель:***

За осанкой ты следи,

Спину, выпрямив, сиди.

Если ты ложишься спать,

Жёстче выбери кровать!

***Ученики хором:***

Нужно спину так держать,  
Чтобы ровненько стоять.  
Люди скажут, не дыша:  
Ох, осанка хороша!

***Ученик :***

Мешочки напоминают о правильной осанке, укрепляют мышцы спины и шеи.

*Ученица:*

- Морская соль в мешочках оздоравливает органы дыхания.

Ученица: - Используем советы грузинских долгожителей: пьем воду для стимулирования аппетита.

На уроках математики требуется активная умственная деятельность. Целесообразным является использование цветотерапии. История этого метода насчитывает тысячелетия. Цветом исцеляли в Египте, Китае, Индии. В наше время учеными доказано, что цвет имеет сильное влияние на самочувствие человека, его работоспособность, настроение.

***Ученица:***

Зеленый цвет успокаивает. (Ученики концентрируют 15 секунд взгляд на зеленом цвете). Желтый и фиолетовый активизируют работу мозга. (Ученики несколько раз, задерживаясь на каждом цвете, примерно, 5секунд, переводят взгляд с фиолетового на желтый цвет.) Такое незамысловатое упражнение положительно отразится не только на работе Вашего мозга, но и снимет усталость с глаз.

Учитель: чтобы не допустить переутомления детей, необходимо провести упражнения для снятия напряжения с глаз, к вашему вниманию одна из них.

***Теплотерапия .*** Тепло ладоней снимает напряжение с глаз. ( Дети трут ладони друг о друга, прикладывают теплые ладони к глазам , не касаясь глазных яблок.)

***Активный отдых.***

***Ученик:***

Двигайся больше – проживешь дольше. Много двигайся на свежем воздухе. Улучшается кровообращение, организм обогащается кислородом; под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин Д - витамин роста. В теплое время года подвижные игры на переменах можно проводить на свежем воздухе с мячом, скакалкой.

Цветотерапия.

Оформление классной комнаты также способствует укреплению здоровья .Для оформления следует использовать цвета, улучшающие работу мозга и повышающую его активность. Как ни странно, но цвет также может отразиться на эффективности работы нашего мозга. Так при ярком солнечном свете наша умственная активность выше. Такое не замысловатое упражнение положительно отразиться не только на работе Вашего мозга, но и снимет усталость с глаз.

Ученица : - Фиалковый цвет стен и парт успокаивает, настраивает на рабочий лад.

Цветочная терапия

Ученица :

Фиалки- веселят. Хророфитум -очищает воздух. Монстера - ионизирует воздух. Папоротник устраняет рассеянность и учит концентрироваться на выполняемой деятельности.Драцена способна дарить радость и улучшать настроение.

Учитель:

-Почему мы учимся быть здоровыми?

Ученики встают и отвечают по очереди:

-Здоровье – это ценность и богатство,  
-Здоровьем людям надо дорожить!  
-Есть правильно и спортом заниматься,  
-И закалятся, и с зарядкою дружить.  
-Чтобы любая хворь не подступила,  
-Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  
-Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
-Улыбкой победить любой укор.  
-Здоровый образ жизни – это сила!  
-Ведь без здоровья в жизни никуда.  
-Давайте вместе будем сильны и красивы  
-Тогда года нам будут не беда!

Продолжение общения с коллегами.

Приучить ребенка к бережному отношению к своему здоровью могут родители, а также , возможно в большей степени, учитель, который заботится о своем здоровье.

Заполнение анкет «цените Ли Вы свое здоровье»

1.Как известно, правильный режим питания-это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

а) именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов;

б) иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда;

в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2.Пьете ли Вы кофе?

а) очень редко;

б) пью, но не больше 1 чашки в день;

в) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.

3..Регулярно ли Вы делаете зарядку?

а) да;

б) не всегда удается себя заставить;

в) нет;

4.Или достигаете ли Вы удовольствие от работы?

а) да;

б) в целом работа меня удовлетворяет;

в) работаю без особого вдохновения;

5. Имеете ли Вы привычку принимать лекарства?

а) нет;

б) только при острой необходимости;

в) да, принимаю почти каждый день.

6. Страдаете ли Вы какое-нибудь хроническое заболевание?

а) да;

б) нет.

7. Используете ли Вы хотя бы один выходной день для физической работы, занятий спортом, туризмом?

а) да, иногда даже два дни;

б) да, но только тогда, когда есть возможность;

в) нет, лучше посмотрите телевизор.

8. Как проводите выходной день?

а) активно занимаясь спортом;

б) в веселой компании;

в) это всегда проблема,

9. Курите ли Вы?

а) нет;

б) да, но редко;

в) да, постоянно.

10. Или есть что-то, что постоянно Вас раздражает или на работе, или дома?

а) нет;

б) да, но пытаетесь избежать этого;

в) да;

11. Есть ли у вас чувство юмора?

а) друзья говорят, что есть;

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно быть с ними;

в) нет.

Оценивание результатов.

Каждый ответ а-4 балла, б-2, в-0.

30-44 баллов - Вы цените свое здоровье. Так держать!

15-29 - Вы не отказываетесь от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразной, но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами негативные последствия для здоровья?

0-14 - Вы слишком легкомысленно относитесь к своему здоровью, а оно зависит в первую очередь от Вас!

**Советы для учителей по сохранению нервной системы.**

Самое уязвимое место в учительской здоровье – нервная система. Предлагаю Вам несколько советов для ее сохранения.

* За минуту до выхода из дома посмотрите в зеркало. Вспомните приятные мгновения вашей жизни. Улыбнитесь. Почувствуйте тепло в груди. Отправьте улыбку в середину. Постарайтесь удерживать это состояние всю дорогу до работы и тогда, по мнению ученых, никакой «малый вампир» Вам не повредит.
* Закончился рабочий день. Не бегите сразу домой. Посвятите себе 10 минут, чтобы покинуть рабочие моменты на работе. Сядьте удобно. Расслабьтесь с помощью таких упражнений : массаж точек бодрости против часовой стрелки; массаж ушного прохода указательным пальцем; дыхание животом; просмотр любимых фотографий; прослушивание успокаивающей музыки.

 **Советы учителям**

Хотите, чтобы хорошее настроение не покидало вас?

* Ешьте бананы. В их мякоти содержатся вещества, благодаря которым возникает чувство радости и спокойствия.
* Ешьте апельсины. Они стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль, тревогу.
* И, конечно, шоколад. Он улучшает настроение и успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.
* Можно покатать на ладони грецкий орех или любой предмет с гранями (ручку, карандаш). Прилив крови к рукам благоприятствует эмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Учеными доказано, что таланты каждого человека находятся на кончиках пальцев. Давайте развивать наши таланты (и таланты детей) с помощью пальчиковой гимнастики.
* Старайтесь смотреть на вещи оптимистично. УЛЫБАЙТЕСЬ! Учителя, которые улыбаются и которым улыбаются, живут на 4 года дольше!
* Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью, ведь он – пример для подражания!