ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Методика Ковалевой – тренажеры для глаз и снятия утомления.

Точечный массаж Уманской – (противопростудный) для профилактики простудных заболеваний

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Для сохранения здоровья своих учеников, использую следующие приемы:

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Растяжки(«Снеговик», «Дерево», «Тряпичная кукла и солдат», «Сорви яблоки»)

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. («Горизонтальная восьмерка», «Часики», «Мое имя», «Глаз-путешественник», «Бегущие дорожки», «Цветовые огоньки»)

Дня снятия психологического и физического напряжения, усталости, провожу двигательную и дыхательную зарядки.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. («Свеча», «Дыши носом», «Ныряльщик»)

Телесные упражнения («Перекрестное марширование», «Мельница», «Паровозик», «Робот», «Маршировка»)

Для снятия мышечного напряжения и зажима, использую **релаксационные упражнения**. *Упражнения для релаксации* способствуют расслаблению, снятию напряжения. («Дирижер», «Путешествие на облаке»)

Упражнения для развития мелкой моторики.(«Колечко», «Кулак – ребро - ладонь», «Лезгинка»)

Массаж.

***Аутотренинг*.**

Результаты здоровьесберегающих технологий

- *У 85% учащихся пропал страх отвечать у доски, они стали спокойнее, увереннее в себе.*
- *74 %учеников научились самостоятельно работать с учебником, со справочной литературой.*
- *Появилась у ученика “жажда чтения”. Это составляет 85%*
- *У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания (55,6%)*
- *У 88,8% учащихся речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.*
- *Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала. (63%)*
- *Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.(82%)*
- *Уменьшилось количество простудных заболеваний.*
- *Отсутствие травмирующих ситуаций. (100%)*