

# 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»)

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

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

**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%)