**Методические рекомендации для учителей начальных классов**

**Средства здоровьесберегающих образовательных технологий**

**Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н. К. Смирнову)**

* Плотность урока не менее 60% и не более 85 – 90%.
* Число видов учебной деятельности от 4 до 7.
* Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности не более 10 минут.
* Наличие 2 эмоциональных разрядок.
* Место и длительность применения ТСО в соответствии с гигиеническими нормами.
* Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся.
* Две физкультминутки за урок, состоящие из 3 лёгких упражнений, по 3 – 5 повторений каждого.
* Преобладание на уроке положительных эмоций.
* Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности) не ранее чем через 40 минут.

**Средства здоровьесберегающих образовательных технологий**

* средства двигательной направленности
* оздоровительные силы природы
* гигиенические факторы

**Принципы сохранения здоровья учеников**

**в учебном процессе:**

* учет возрастных особенностей обучающихся;
* учет состояния здоровья детей данного класса;
* учет индивидуальных психофизических особенностей детей;
* структурирование урока на основе закономерностей изменения работоспособности;
* обучение в малых группах (индивидуализация обучения);
* использование наглядности и сочетание различных форм предоставления информации;
* создание на уроке эмоционально благоприятной атмосферы;
* формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);
* использование современных педагогических технологий и видов учебной деятельности

**Приемы релаксации на уроках**

**Релаксация** – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности.

**Цель проведения релаксации** – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Следует помнить о том, что при проведении релаксации не нужно ставить цель перед учениками запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика от умственного напряжения

***Разрядка с использованием различного вида движения***

Учащиеся по команде учителя встают и выполняют простые движения (поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения). Действия, совершаемые учащимися, могут при выполнении команд сопровождаться проговариванием.

**Расслабление мышц плечевого пояса**

*Поднимаем и опускаем плечи*

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасываем плечи вниз).

**Физкультминутки.**

* На растягивание отделов позвоночника.
* Наклоны вперед, назад, в сторону.
* Голову – к подбородку, затем откидываем ее максимально назад, потом к правому плечу, к левому.
* Тянемся максимально вперед (спина прямая), назад, в сторону, каждый раз возвращаясь в исходное положение, - голова прямо.

**Упражнение на снижение утомления.**

***Упражнение «Дерево».***

И. п.: стоя, ноги вместе. Одновременно со вздохом плавно поднять руки вверх и сложить ладони над головой. Подбородок поднят, грудь развернута, дыхание свободное.

**Упражнение для снятия локального мышечного напряжения.**

***«Железная дорога».***

Руки имитируют движение поезда по рельсам. Кисти сцеплены в замок, руки вытянуты и подняты до уровня плеч. Кисти рук описывают большие восьмерки по горизонтали и по вертикали.

**Смена статических поз во время урока:**

Слушание протекает в следующей позе: расслабились, откинулись на спинку стула, руки свободно висят вдоль тела или сцеплены в замок за спинкой стула.

**Цветотерапия.**

**Игра – цветные сны.**

В положении сидя после напряженной работы учащиеся закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Учитель называет цвета, а учащиеся стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем – то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце).

Выборочно учитель подходит к детям, касается их плеча и опрашивает о том, что они увидели. Затем учитель называет другой цвет. Длительность цикла – 15-20 сек, общая продолжительность – 1 мин.

* ***Желтый*** *– стимулирует умственную деятельность;*
* ***зеленый*** *– умиротворяет, успокаивает;*
* ***голубой*** *– снижает кровяное давление, успокаивает;*
* ***синий*** *– располагает к серьезности, строгости в поведении;*
* ***фиолетовый*** *– возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;*
* *черный в небольшой дозе – сосредоточивает внимание.*

**Рефлексия с пальчиковой гимнастикой.**

Совершая массажные движения вдоль пальцев рук, ребенок отвечает на вопросы:

* МИЗИНЕЦ. Какие знания, опыт я сегодня получил?
* БЕЗЫМЯННЫЙ. Что я делал и чего достиг?
* СРЕДНИЙ. Какое у меня настроение?
* УКАЗАТЕЛЬНЫЙ. Кому я сегодня помог, чем порадовал, чему поспособствовал?
* БОЛЬШОЙ. Что я сделал для своего здоровья?

**Бумажные тренажеры для глаз (методика В.Ф. Базарного).**

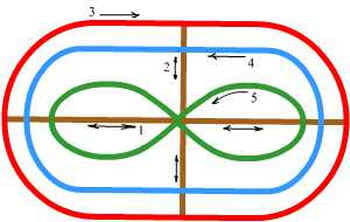
Разного рода траектории по которым дети «бегают» глазами рекомендовано размещать по периметру класса.

На листе ватмана изображаются цветные фигуры, толщина линий 1 см.

Плакат, показывающий траекторию движения глаз, может быть укреплен над доской. Каждая траектория отличается цветом: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, против часовой стрелки, по восьмерке.

Благодаря тренажерам у детей повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развивается зрительно – моторная реакция и различительно – цветовая функция. Рекомендуются цвета: красный, голубой, желтый, зеленый.

***Схема зрительно-двигательных траекторий***

******

Если преобладающий вид деятельности на уроке - слушание и говорение, то очень полезно провести гимнастику для слуха, которая также благотворно воздействует и на органы зрения.

**Вот несколько упражнений для развития слуха:**

Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.

Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.

Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.

Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.

Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.

Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.

Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.

Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

Упражнения дыхательной гимнастики помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Обязательное условие вдох через нос, выдох через рот.

**Дыхательные упражнения**

"Свеча”

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

"Дышим носом”

Исходное положение – стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

"Ныряльщик”

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

При проведении упражнений кабинет должен быть хорошо проветрен. Обязательным условием эффективного занятия является положительный эмоциональный фон. В течении урока проводятся 1-2 физкультминутки. Они обязательны на 3 и последующих уроках.

**Гигиенические требования к объему домашнего задания**

* В 1 классе – (со второго полугодия) – до 1 часа
* В 2-м классе – до 1, 5 часов
* В 3-4 классах – до 2 часов
* В 5-6 классах – до 2,5 часов
* В 7-8 классах – до 3 часов
* В 9-11 классах – до 4 часов