

Элементы здоровьесбережения на уроках

*Подготовила педагог-психолог МОУ гимназия
Латышева В.А.*



Гимнастика для глаз

по методике профессора В.Г.
Жданова



Комплекс упражнений под пальмингом

Делается не более 3-х раз в день

- 1. Локти поставили на стол.
- 2. Сняли очки.
- 3. Потерли ладони до тепла, сделали пальминг, проследить, чтоб не проникал свет в глаза.
- 4. Лицо неподвижно, работают только мышцы глаз.
- 5. Поморгали 7- 8 раз.
- 6. Глаза поднимаем вверх, опускаем вниз (6-7) раз.
- 7. Поморгали 7- 8 раз.
- 8. Скосили вправо, влево 7-8 раз.
- 9. Поморгали 7- 8 раз.

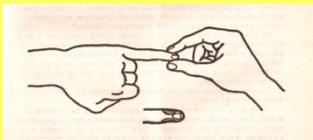
- 10 Вправо вверх, влево вниз (6-7) раз.
- 11. Поморгали 7- 8 раз.
- 12. Влево вверх, вправо вниз (6-7) раз.
- 13. Поморгали 7- 8 раз.
- 14. Делаем глазами прямоугольник. (6-7) раз.
- 15. Поморгали 7- 8 раз.
- 16. Делаем часы (12, 3, 6, 9, 12) 6-7 повторов
- 17. Поморгали 7- 8 раз.
- 18. Часы в обратную сторону (12,9, 6,3, 12) 6-7 повторов
- 19. Поморгали 7- 8 раз.

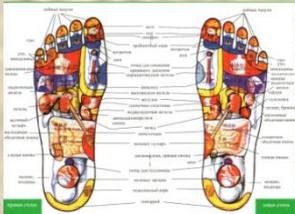
ВЫХОД ИЗ ПАЛЬМИНГА

- Зажмурили глазки, расслабили (3-4) раза.
- Покачали головой (да, да, да; нет ,нет, нет)
- Потерли кулаками глаза.
- Поморгали 7- 8 раз.
- Сели прямо.
- Под ладошками зажмурили глаза, расслабили (3-4) раза.
- Вдох, выдох (3-4) раза.
- Убрали ладони.
- Поморгали (6-7) раз.

Для улучшения зрения

Массаж мизинцев 2-3 минуты.





Техника помощи ученикам в
установлении нормальных
отношений с педагогами и
умения чувствовать свою
коммуникативную
компетентность

Приемы	Что говорит учитель	Что слышит ученик
Принятие	«Ты хороший»	« Я хороший»
Внимание	« Я вижу тебя»	« Я что-то значу»
Уважение	« Спасибо тебе за...»	« Мои усилия замечены»
Одобрение	«Я знаю о тебе что-то замечательное»	« Я состоятелен»
Теплые чувства	« Ты мне нравишься»	«Кто-то заботится обо мне»

Техника « Как помочь ученикам почувствовать свою интеллектуальную состоятельность»

- Делайте ошибки нормальным и нужным явлением.
- Формируйте веру в успех.
- Концентрируйте внимание на уже достигнутых в прошлом успехах.
- Делайте процесс обучения осязаемым.
- Отмечайте достижения.

Техника создания у ученика субъективного переживания успеха

Снятие страха- «Глаза боятся, а руки делают»; « Ты с этим справишься!»

Скрытая инструкция- « Ты же помнишь, что...»

Авансирование- « У тебя получится..»

Усиление мотива- «Нам нужно для...»

Педагогическое внушение- «Приступай же!»

Высокая оценка - «Вот эта часть у тебя получилась замечательно...»

Формирование веры в успех

- Замечайте любые улучшения
- Объявляйте о вкладе ученика
- Раскрывайте ученикам их сильные стороны
- Демонстрируйте веру в учеников
- Признавайте трудность ваших заданий
- Альбомы достижений
- Вручение наград и медалей
- Аплодисменты
- Выставки достижений
- Самоодобрение
- Наклейки или записочки типа « Я могу!»



99 *Способов похвалы ребенка*



- Ты сейчас на правильном пути
- Великолепно
- Супер!
- Я горжусь тем, как ты сегодня работал!
- Хорошая работа!
- Ты близок к истине!
- Это лучшее из того, что у тебя получалось!
- Это неплохо!
- Ты ничего не упустил!
- Отлично!
- Прекрасно!
- Ты быстро учишься!
- Я знал, что ты сможешь сделать это!

- Это была классная работа!
- Замечательно!
- Это лучше, чем всегда!
- Твой мозг поработал на славу
- Ты сделал это очень хорошо!
- Ты делаешь это красиво!
- Правильно!
- Хорошо запомнил!
- Поздравляю!
- Ты сделал это лучше, чем вчера.
- Мне нравится ход твоих мыслей.

«Я- высказывания»

1. **Имя**
2. **Когда...**
3. Часть- содержит **объективное описание плохого поведения**, которое имеет место здесь и сейчас: « Когда ты шепчешься с Леной во время объяснения...»
4. Часть- называют **чувства** учителя в этот момент: «..я чувствую сильное раздражение...»
5. Часть- описывает **эффект** от плохого поведения: «..потому, что я теряю мысль..»
6. Часть- содержит **просьбу**: « пожалуйста, перестань».



Профилактика искривления позвоночника учащихся



- Контроль за правильной посадкой детей
- Физкультминутки
- Подвижные игры

ИГРЫ И КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



Технологии здоровьесбережения также направлены на оказание психолого-педагогической поддержки ученика. Если учитель полагает, что главная его задача — передать некоторую сумму знаний, умений и навыков, то он ошибается. Его главное назначение — "запустить" и сопровождать саморазвитие ученика. Непростая задача может быть решена в игровых формах на уроках.



"Мордашки"

- Ученики сигнализируют о своем эмоционально-психологическом состоянии с помощью карточек со стилизованными рисунками. Урок начинается с того, что ученик показывает одну из "мордашек" соответственно своему настроению. Здесь важно, что сам ученик сознает свое состояние и делится этим с учителем, что повышает его самоуправляемость.
- Сверхэффект: ученики видят внимание к себе, а учителю дается возможность подкорректировать настроение, может быть двумя-тремя фразами, дополнительно настроить на работу. Может, следует дать отдохнуть. Требования к игре-отдыху следующие: она долго не надоедает, помогает главной цели — познанию, не выпадает из структуры урока.
- Игру с "мордашками" можно включить в завершение урока. Если улыбок станет больше — урок удался.

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

"Да-нетка"

Эта игра учит связывать разрозненные факты в единую картину, систематизировать уже имеющуюся информацию, слышать и слушать соучеников. Учитель загадывает нечто, а ученики, задавая вопросы, пытаются найти ответ. Учитель лишь отвечает "да", "нет". Подобная игра на отгадывание литературного персонажа, исторического деятеля, великого ученого будет всегда уместна на уроке.

«Резюме»

- По аналогии с мордашками со старшеклассниками можно использовать прием обратной связи — "резюме". Его суть в том, что ученики письменно отвечают на серию вопросов, отражающих их отношение к уроку, учебному предмету, учителю. Резюме делается раз в неделю или в месяц.
- Некоторые типовые вопросы:
 - 1.Что нравится,не нравится на уроках?
 - 2.Можешь ли учиться лучше?
 - 3.Что мешает учиться лучше?
 - 4.Какие действия учителя считаешь не правильными, правильными?
 - 5.Поставь и обоснуй оценку учителю и себе по 10-балльной шкале.
- После того как резюме сдано и проанализировано, следует поблагодарить учеников, зачитать несколько интересных фраз, формулировок или оценок, иногда противоречащих друг другу. Ученики могут заполнять резюме или оставлять его без внимания. Это материал для индивидуальной работы и оказания психологической поддержки ученикам.

Показательный ответ

Предполагает использование классической формы опроса, когда один отвечает, а все слушают. Нужно стремиться продемонстрировать только блестящий ответ для того, чтобы сформировать у остальных учеников образ ответа, к которому они должны стремиться, как наглядную репетицию экзамена. После такого ответа полезен краткий "разбор полетов" с учениками.

Защитный лист

Нередко ученики приходят неподготовленными. Перед каждым уроком, всегда на одном и том же месте лежит "Лист защиты", куда каждый ученик без объяснения причины может вписать свою фамилию и быть уверенным, что его не спросят.

Щадящий опрос

Учитель проводит тренировочный опрос, сам не выслушивая ответов учеников. Для этого класс разбивается на две подгруппы по рядам-вариантам. Учитель задает вопрос. На него отвечает первая группа. При этом каждый ученик дает ответ на вопрос своему соседу по парте — ученику второй группы. Затем на этот же вопрос отвечает учитель или сильный ученик. Ученики второй группы, прослушав ответ учителя, сравнивают его с ответом товарища и выставляют ему оценку: "+" или "-". На следующий вопрос учителя отвечают ученики второй группы, а ребята первой их прослушивают. Теперь они в роли учителя и после ответа учителя выставляют ученикам отметку. Таким образом, задав 10 вопросов, мы добиваемся того, что каждый ученик в классе ответит на 5 вопросов, прослушает ответы учителя на все вопросы, оценит своего товарища по 5 вопросам. Каждый ученик при такой форме опроса выступает и в роли отвечающего, и в роли контролирующего. В конце они могут выставить оценки друг другу.

Магнитофонный опрос

Ответ ученика записывается на магнитофоне с целью собственного прослушивания как бы со стороны. Отметка и все прочее здесь гораздо менее важны, так что в этом случае возникает небольшой подлог: такой опрос вовсе не опрос...

БЛИЦТУРНИР

Просим каждого написать на листке бумаги по одному вопросу (по теме урока, пройденному материалу, предстоящей обсуждению теме и т.д.), сворачиваем бумажки, складываем в коробку. Затем каждый по очереди вытаскивает листок, читает вопрос и пытается на него ответить. Другие участники могут предложить свои варианты ответов. При этом каждый из участников имеет право не отвечать.

По окончании игры определяем оригинальные вопросы и интересные ответы.

«ОРАТОР»

Учитель на листочках пишет темы выступлений. Каждый ученик берет листок с какой-либо темой. Затем через две-три минуты(с подготовкой или без нее) должен выступить с речью.

ЧТО ОБЩЕГО?

- Найти как можно больше признаков сходства между двумя различными предметами, явлениями, событиями, признаками, эпохами, политическими событиями и т. д.
- Время работы можно ограничить.

УГАДАЙ

Один из играющих стоит спиной к группе. Кто-то подходит к нему, прикасается, издает звук, возвращается на место. Стоящий спиной поворачивается и пытается отгадать, кто подходил.

Зоркий глаз

Водящий выходит за дверь. Один из игроков что-то изменяет в своем виде, например, расстегивает пиджак, снимает бант и т.д. Водящий, войдя в класс, пытается определить, в чьей внешности произошли изменения.

игры-релаксации

- "Внутренний луч" предполагает возникновение внутри головы луча, который движется сверху вниз, все освещая, затем снизу вверх. Ученик должен ощутить удовольствие со словами: Я стал новым, сильным, молодым, спокойным, стабильным. Я все хорошо буду делать.
- "Настроение". На листе рисуется что-либо с использованием цвета. На другой стороне листа пишется 5—7 слов, соответствующих настроению. Затем следует просмотреть все на листе, перечитать и разорвать, и выбросить.
- "Прием зеркала". Учитель или ученик рассказывает конкретный факт из жизни, высказывает свое отношение к нему, оценку событий и поступков. Ученики сравнивают себя со сверстниками, как бы видя себя в зеркало. Этот психологический прием часто использовал в своей педагогической практике отечественный педагог Е.Н. Ильин.



ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ



Как много может музыка! Спокойная и мелодичная, она поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить свои силы; бодрая и ритмичная поднимет тонус, улучшит настроение. Музыка снимает раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы и повышает работоспособность.

Музыка устраняет ощущение страха, злости, сожаления, ненависти. Мелодии, приятные для человека, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, увеличивают активность белых кровяных шариков.

- Музыкальные переменки.
- Музыкальные валеологические паузы.
- Физкультминутки с музыкальным фоном.

Звуковая ГИМНАСТИКА



Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Она помогает укреплению здоровья. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды и понуждает их очищать организм. **Пение гласных производится легко и свободно**, однако, с полной энергией глубокого дыхания. Попробуйте и вы почувствуете себя вскоре полным новой энергией.

Итак, попробуйте издать сильный и пронзительный звук **"И-И"**, раздвинув губы, как в улыбке. Делайте это не в виде пения, а, скорее, в виде крика издалека. Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, середине и в конце. Нельзя начинать мощно, а заканчивать слабым писком. Остановитесь раньше, чем вам не хватит дыхания, так как перед концом звука всегда должен оставаться небольшой запас воздуха. Отдохните и повторите 2-4 раза. При этом возникают очень приятные ощущения. **Это помогает очистить мозг, глаза, нос, уши и создает впечатление выдоха.**

Есть звуки, которые оказывают воздействие на разные органы:

Звук **И** влияет на мозг, зрение, слух.

Е - на горло,

Э - на железы внутренней секреции,

О - на среднюю часть груди (сердце),

У - на живот,

А - на руки и ноги.

Долгое "**СУ-СУ-СУ**" вызывает резонанс в нижней части легких. **М** и **Ш** оказывают влияние на организм в целом.

Для начала не рекомендуется брать более 3-4-х звуков подряд. Лучше петь в саду, лесу или в комнате с закрытой форточкой. Иначе вся улица удивится вашим пронзительным "трелям".

Это упражнение действует на мозг, как массаж на тело, пропуская кислород во все "уголки".

КРИЧАЛКИ, РЕЧЕВКИ

- Еду на танке,
- Вижу корову,
- В шапке-ушанке,
- С рогом здоровым,
- Здравствуй,
корова,
- Как поживаешь?
- Дую спик инглиш?
- Че обзываешь?

- Лечу в самолете,
- Вижу корову
- На парашюте
- С рогом здоровым.
- Здравствуй,
корова,
- Как поживаешь?
- Шпрехен зю дойч?
- Че обзываешь?

Чика-бум – крутая песня,

Будем петь ее все
вместе,

Если нужен классный
шум,

Пойте с нами Чика-бум.

Пою я бум-чика-бум,

Пою я бум-чика-бум,

Пою я бум-чика-бум,

Чика-рака-чика-рака-
чика-бум.

- В понедельник!
- Я проснулся!
- А во вторник!
- Я зевнул!
- В среду!
- Сладко потянулся!
- А в четверг!
- Опять заснул!
- Спал я пятницу!
- В субботу! Не ходил я на работу!
- Но зато уж в воскресенье!
- Спал весь день!
- Без пробуждения!

- Раз, два!
- Носом вдох!
- Три, четыре!
- Выдох ртом!
- Пять, шесть!
- Дышим глубже!
- Семь, восемь, двести!
- Шаг на месте!
- Десять, девять!
- Не спеша!
- Как погода?
- Хо-ро-ша!!!

- Собирайся детвора- ра-ра ,
- Начинается игра-ра-ра.
- Ты ладошки не жалеи-лей-лей,
- Бей в ладошки веселей-лей-лей.
- Сколько времени сейчас— час-час,
- Сколько будет через час— час—час,
- И не правда будет два-ва-ва
- Ходит кругом голова-ва-ва.
- Поет в семье петух-ух-ух,
- Нет, не филин, а петух-ух-ух,
- Вы уверены, что так-так-так?
- А на самом деле как-как-как?

Кричалка

- **ДЕВОЧКИ:**

- Протекала речка,
- Через речку мостик,
- На мосту овечка,
- У овечки хвостик!

- **МАЛЬЧИКИ:**

- Пересохла речка,
- Обвалился мостик,
- Умерла овечка,
- Отвалился хвостик.

- **ВСЕ:**

- Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь!
- Семь, шесть, пять, четыре, три, два, один!

- **ДЕВОЧКИ:**

- Нам не жалко речку,
- Нам не жалко мостик,
- Нам не жаль овечку,
- Жалко только хвостик!

- **ВСЕ:**

- Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь!
- Семь, шесть, пять, четыре, три, два, один!

- **ДЕВОЧКИ:**

- Мы наполним речку,

- **МАЛЬЧИКИ:**

- Мы построим мостик,

- **ДЕВОЧКИ:**

- Оживим овечку,

- **МАЛЬЧИКИ:**

- И приклеим хвостик!
- ВСЕ: Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь!
- Семь, шесть, пять, четыре, три, два, один!

Обучая других, мы учимся сами
Сенека

**Девять десятых нашего счастья зависит
от здоровья**

А.Шопенгауэр

**Здоровье- это когда каждый день –
лучший**

Я. Корчак

**Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда
заболеешь.**

Гораций

