

# **Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.**

Каштанова А.М.,  
учитель начальных классов

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

## *традиционные*

- упражнения на общую и мелкую моторику
- упражнения на артикуляционную мускулатуру
- физкультминутки
- уроки физкультуры
- зарядка и подвижные перемены
- различные подвижные игры

## *нетрадиционные*

Су-Джок терапия

Кинезотерапия

Биоэнергопластика

Музыкотерапия

Релаксация

Игровой стретчинг



**СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ** — это воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма.

В педагогической работе приемы Су-Джок терапии активно используются в качестве **массажа для развития мелкой моторики пальцев рук, а так же с целью общего укрепления организма.**

Во время коррекционной деятельности следует **стимулировать активные точки, расположенные на пальцах рук при помощи различных приспособлений** (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики), это позволяет повысить потенциальный энергетический уровень ребенка, обогащает его знания о собственном теле, развивает тактильную чувствительность.

Такую работу можно проводить перед выполнением заданий, которые связаны с рисованием и письмом. Упражнения выполняем в течение одной — двух минут.



## **КИНЕЗОТЕРАПИЯ- одна из форм лечебной физической культуры.**

Целесообразно применять кинезиологические упражнения, когда учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества. Комплекс кинезиологических упражнений рекомендуемый к применению перед началом работы: «Кулак-ребро-ладонь», «Колечко», «Ухо-нос», «Лягушка», «Замок», «Лезгинка». Так же эффективно в структуру коррекционных занятия включать несколько кинезиологических упражнений направленных на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.



## **БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА.**

Данная технология представляет собой соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Значимость биоэнергопластики в том, что развитие артикуляционной моторики у детей с нарушенными кинестетических ощущений ускоряется, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. В коррекционно-педагогическом процессе используется комплекс динамических упражнений, направленный на нормализацию мышечного тонуса, переключаемости движений: “Качели”, “Утюжок”, “Футбол”, “Часики” и комплекс статических упражнений, способствующий развитию мышечной силы, динамической организации движения: “Улыбка”, “Хоботок”, “Лопаточка”, “Чашечка”, “Горка”, “Парус”. Педагог может самостоятельно подобрать движение руки под любое артикуляционное упражнение. Необходимо привлечь внимание каждого ребенка к одновременности выполнения артикуляционных движений с работой кисти; их ритмичности и четкости.



## **Музыкотерапия.**

Данный метод предполагает использование музыки в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, нарушений поведения, а также для профилактики различных соматических и психосоматических заболеваний. В образовательный процесс следует включать прослушивания музыкальных произведений, рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки.



## **РЕЛАКСАЦИЯ.**

Наиболее эффективно использовать комплекс релаксационных упражнений, который предполагает расслабление мышц лица, плечевого пояса, мышц шеи, корпуса. Все релаксационные упражнения для детей выполняются в игровой форме.

*Комплекс релаксационных упражнений состоит из трех блоков:*

- 1) Релаксационный настрой.
- 2) Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.
- 3) Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица.

Для достижения нужного эффекта достаточно по 1–2 упражнению из каждого блока, все упражнения выполняется 2–3 раза.

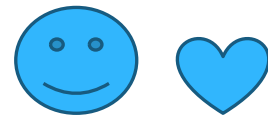


## **ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ.**

Стретчинг — комплекс упражнений направленный на снижение мышечного напряжения, повышения эластичности мышц. Методика игрового стретчинга состоит из целого ряда несложных упражнений. Каждое упражнение носит вполне законченную смысловую нагрузку, называется именем животного и выполняется согласно написанному сценарию.

Целесообразно ежедневное проведение утренней гимнастики с элементами игрового стретчинга.

В результате занятий гимнастикой с элементами игрового стретчинга происходит оздоровление организма ребенка в целом. Регулярные занятия стретчингом воспитывают у детей волю и уверенность в себе.





**ВЫВОД** : использование данных технологий целесообразно в достижении положительных результатов в учебном процессе.

*Эффективность использования нетрадиционных здоровьесберегающих технологий состоит в том, что они:*

- благотворно влияют на состояние физического и психического здоровья, на психику ребенка,
- активизируют познавательный интерес и обеспечивают положительные результаты в процессе обучения,
- повышают работоспособность и мотивационную готовность детей.