Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области

Структурное подразделение, реализующие общеобразовательные программы дополнительного образования детей

Кинель – Черкасская станция юных техников

**Методическое пособие**

**«Основы здоровьесбережения**

**в образовательном процессе»**

**Автор:** Глушкова Ирина Александровна

педагог- организатор

с. Кинель – Черкассы

2015 год

**Аннотация**

Здоровье детей - самое ценное, что у нас есть. Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровьесберегающие технологии должны быть направлены на то, чтобы дети уже в младшем школьном возрасте приучались правильно питаться и заботиться о своем самочувствии. Педагоги должны не только научить детей основным предметам, но и помочь ребятам получить первые знания о здоровом образе жизни, закаливании, зарядках, самозащите. Учитывая возрастные и психологические особенности детей различного возраста , такая работа должна проводиться в нестандартной форме(игры, конкурсы и т.д.). Такие мероприятия оказывают глубокое эмоциональное воздействие на детей.

Данное методическое пособие содержит в себе основные понятия здоровья, средств, методов и приёмов по сохранению здоровья, основные направления работы педагога по формированию здорового образа жизни, а так же деятельность педагога по преодолению школьной дезадаптации. Всё это дополнено практическими комплексом упражнений и правилами приёма различных процедур.

Пособие предназначено для педагогов дополнительного образования, учителей начальных классов, воспитателей, педагогов – организаторов.

**Содержание**

Введение 3

I. Сущность понятий «физическое», «психическое», «психологическое» здоровье» 3 II. Средства, методы, приёмы сохранения здоровья 4

- закаливание 6

- зрительная гимнастика 7

- двигательная гимнастика 8

- релаксация 9

III. Саморегуляция, её возможности по сохранению здоровья 10

IV. Основы направления работы по формированию здорового образа жизни 10

V. Деятельность педагога по преодолению школьной дезадаптации 11

Приложения

Список используемой литературы

**Введение**

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна: по данным учёных, удельный вес здоровых детей в образовательных учреждениях составляет 25-30 % от общего количества обучающихся. Динамика здоровья подрастающего поколения за последние 10-15 лет характеризуется весьма неблагоприятными тенденциями. В структуре заболеваемости детей младшего школьного возраста занимают: нервно-психические дисфункции (37,7 %), нарушение осанки (37,1 %), близорукость (30 %). Вывод подавляющего большинства исследователей и медицинских работников однозначен: современная система охраны материнства и детства находится в кризисе, качество здоровья подрастающего поколения катастрофически ухудшается, нужны кардинальные государственные меры по его охране и укреплению.

Сегодня ученые пришли к твердому убеждению и осознанию того, что традиционной медициной предельно использованы возможности положительного влияния на уровень и качество здоровья людей. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50 % - от образа жизни. Несбалансированное и недоброкачественное питание, дефицит физической активности, курение, загрязнение опасными для организма человека веществами воздуха, водоёмов, почвы, вредные условия труда, психоэмоциональные перегрузки и стрессы - эти и многие другие отрицательные явления, непосредственно ведущие к ухудшению здоровья людей, преодолеть общими усилиями способно только государство, общество в целом.

Поэтому одним из направлений образовательной политики должно стать непременное применение здоровьесберегающих технологий.

**Целью здоровьесберегающих образовательных технологий -** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**I. Сущность понятий «физическое», «психическое»,**

**«психологическое» здоровье**

Здоровье - состояние полного благополучия физической, психической и психологической сфер человека.

Физическое здоровье - это здоровье нашего тела, слаженная работа всех органов.

3

Психологическое здоровье - это адекватное восприятие мира, жизни людей. Полное духовное здоровье, результатом которого является гармоничное развитие личности, умеющей любить и быть любимым, общаться, организовывать своё время, быть замотивированным на получение знаний, чувствовать и понимать прекрасное, уметь себя реализовывать.

Психическое здоровье (душевное) - это относительно устойчивая характеристика человека, как целостного существа, которая отражает и обуславливает его способности.

Это здоровье в области интеллекта, эмоционально-волевой и поведенческой сфере.

Здоровье следует понимать как нечто целое, состоящие из взаимосвязанных частей и все, что происходит с одной из частей повлияет на все остальные части.

**II. Средства, методы, приёмы сохранения здоровья**

Средства.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1) Средства двигательной направленности.

Это движение, физические упражнения:

- физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минуты

покоя»;

-гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая,

дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);

- лечебная физкультура (ЛФК);

- подвижные игры;

- массаж, самомассаж;

- психогимнастика;

- тренинг и др.

2) Оздоровительные силы природы:

- проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических

процессов, повышает общую работоспособность организма;

- солнечные и воздушные ванны;

- водные процедуры;

- фитотерапия;

- ароматерапия;

- ингаляции;

4

- витаминотерапия (витаминизация пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников).

3) Гигиенические факторы:

- выполнение санитарно-гигиенических требований;

- личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота рабочих мест, воздуха);

- проветривание и влажная уборка помещений;

- режим питания и сна;

- простейшие навыки оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах,

ожогах, укусах.

Методы здоровьесберегающих технологий.

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения (от греч. metodos - буквально путь к чему-либо) - это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый И.П.) В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяются во всех случаях обучения и воспитания).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Методы бывают: рассказ, беседа, упражнение, видеометод, познавательная игра, соревновательный метод, игровой метод и т.д.

Приёмы

В структуре метода выделяют приёмы, как составную часть, отдельных шаг в реализации метода.

Приёмы можно классифицировать следующим образом: защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения); компенсаторно- нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкудьтура; массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации); стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

5

Использование методов и приёмов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уровня города, района, школы, класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

Одним из методов здоровьесберегающей педагогики можно считать ведение специального дневника здоровья (самочувствие, боль, настроение, сон).

**Закаливание**

Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закалённые люди, как правило, не простужаются. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются:

- постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);

- систематичность (закаливание лишь тогда будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов);

- комплексность - закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;

- учет индивидуальных особенностей - при закаливании необходимо принимать во внимание и возраст, и пол, и состояние здоровья, а также местные климатические условия и привычные температурные режимы.

Перечисленные принципы закаливания справедливы как для взрослых, так и для детей, однако при закаливании младших школьников в первую очередь следует помнить, что у них каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне, должна доставлять радость и удовольствие.

Основными средствами закаливания являются естественные силы природы - воздух, вода и солнце. Занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, поддержание оптимальной температуры в жилых помещениях, воспитание с детского возраста привычки к свежему воздуху и холодной воде, избегание излишне теплой одежды, неукоснительное соблюдение личной гигиены - все это способствует укреплению здоровья и повышению общей устойчивости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. \*

6

Виды закаливания:

• умывание;

• обтирание;

• обливание;

• душ;

• купание;

• солнечные ванны;

• воздушные ванны;

• хождение босиком;

• закаливание носоглотки.

Подробнее о каждом виде закаливания в приложении № 1.

**Зрительная гимнастика**

Учебный труд школьников связан с усиленной работой зрительного аппарата. На нарушение зрения оказывает влияние целый ряд причин, связанных с неправильной организацией труда учащихся, наличие перенесённых заболеваний, недостаточное калорийное питание. У детей врождённая близорукость встречается редко. Чаще всего ухудшение зрения возникает у учащихся, начиная со второго года обучения в школе.

Рекомендации по предупреждению развития близорукости.

1. Правильно оборудовать рабочее место, создать благоприятные условия, если вы читаете или пишете, почаще давать отдых глазам. Через 45 мин устраивайте, как в школе перемену на 5-10 мин.

2. Настольную лампу (она ставится слева, мощность лампочек 50-60 ватт) включайте вместе с верхним освещением. Не должно быть резкого контраста между ярко освещённой поверхностью стола и темной комнатой.

3. Нельзя читать на ходу. Не рекомендуется читать и в движущемся транспорте. При таком чтении расстояние глаз до книги все время меняется и глазам всякий раз приходится приспосабливаться к новому расстоянию.

4. Чтобы зрение было хорошим, необходимо заниматься спортом, закаливать свой организм.

5. Если врач назначил очки, их надо обязательно приобрести и носить.

7

6. Сделайте метку на окне (приклейте небольшой кусочек бумаги). Попеременно смотрите вдаль мимо метки, затем фиксируйте взгляд на ней. Это упражнение выполняется в течение 3-5 мин через каждый час.

7. При сильном утомлении глаз посидите 15-20 мин в затемнённом помещении.

«Упражнения для глаз» '

1. Движения зрачков влево - вправо, вверх - вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10-20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев.

2. Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз (эти упражнения приносят успокоение, засыпание).

3. Сесть напротив стены на расстоянии 2-5 метров. Наметить на стене две точки, одна под другой, на расстоянии 50 см. Перевести взор с точки на точку (самоуправление засыпанием).

4. Созерцание точки с расстояния 5 метров в течение 10-20 секунд - один из йоговских приемов отдыха.

5. Сведем взор внутри кверху, веки автоматически начнут опускаться. Теперь взор сам вернётся в первоначальное положение. Несколько таких упражнений - появится легкое головокружение и сонливость.

**Двигательная гимнастика**

Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста является возможность выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений ежесуточно. Чтобы удовлетворить двигательную потребность в процессе организации учебного процесса следует вводить гимнастику до начала занятий, физкультминутки на уроках, подвижные игры на переменах, ежедневные часовые занятия физическими упражнениями, уроки физической культуры, прогулки с играми. Дети должны иметь возможность в течение всего дня систематически двигаться для реализации двигательной потребности, которая поставляет для первоклассников минимально 200, и максимально до 9000 движений в час (Н.Т. Лебедева).

Утренняя гигиеническая гимнастика ученика в условиях семьи, движения, связанные с закаливающими процедурами, обеспечивают до 1000 движений утром. Вводная гимнастика в школе - 300 движений, физкультпаузы на уроках - до 150, часовые занятия физическими упражнениями - до 4500 локомоций.

8

Физические упражнения и, прежде всего, движения, являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Они важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной.

Примеры гимнастических комплексов (Приложение № 2).

**Релаксация**

Релаксация - это общее расслабление мышц, связанное с ощущением отдыха.

Психофизическая тренировка является разновидностью психотерапии и аутотренинга. Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений, а также некоторых видов дыхательных упражнений в целях повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья.

Психофизическая тренировка - это метод самовоздействия на организм. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Под воздействием релаксации появляется приятное ощущение истомы, легкости.

Напряжение улетело... и расслаблено все тело, и расслаблено все тело...

Будто мы лежим на травке... на зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Дышится легко.. .ровно.. .глубоко...

Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется...

Нам понятно, что такое Состояние покоя!

Кратковременный отдых в таком положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность. При усвоении навыка общего расслабления мышц тела, можно научиться вызывать по памяти ощущение потепления рук и ног (обеих попеременно). Это упражнение позволяет сознательно регулировать приток и отток крови.

Освоить технику релаксации помогают такие приёмы:

1) метод подражания (имитации);

2) метод удобного положения, лежа;

3) метод смены напряжения и расслабления мышц;

4) дыхание «по кругу»;

5) словесный метод (по В.И.Дубровскому).

Эти приёмы можно применять раздельно либо в комплексе, в зависимости от индивидуальных особенностей, что способствует более быстрому освоению техники релаксации мышц. Упражнение на расслабление особенно полезно для тех мышц, которые в рабочей позе находятся в постоянном напряжении.

9

Упражнение релаксации в Приложении 3.

**III. Саморегуляция, её возможности по сохранению**

**здоровья.**

Саморегуляция (налаживать, приводить в порядок):

- это установление равновесия между средой и организмом;

- это способность управлять собственным психическим состоянием и поведением.

Более высоким уровнем саморегуляции является сознательное изменение своего состояния.

- Поддержание и усиление активности;

- регулирование своих действий в соответствии с целью и обстановкой.

Существуют различные приёмы саморегуляции

1) Устранение внешних причин эмоционального напряжения.

2) Отвлечение сознания с помощью умственного действия.

3) Самоубеждение, самоанализ, самоприказ.

Релаксация - это мышечное расслабление.

Медитация проводится после или во время релаксации с правильно составленными словестными формами. Они должны быть понятны и коротки. Произносить их необходимо старательно с желанием. Думая о содержании слов.

Приём саморегуляции состоит из 2 частей:

- расслабляющей;

- мобилизующей.

**IV. Основные направления работы по формированию**

**здорового образа жизни**

1. Пропаганда здорового питания.

2. Профилактика курения.

10

3. Профилактика алкоголизма и наркомании.

4. Профилактика СПИДа.

Под профилактикой понимают активный процесс создания в рамках урока таких ситуаций, которые пропагандируют здоровый образ жизни и тем самым готовят учащихся к принятию правильных решений в реальной жизни.

Обязанность педагога создать на уроке благоприятную атмосферу, которая способствует хорошему усвоению материала (доверие, эмоционально-позитивное настроение).

Информация должна учитывать возраст и интересы учащихся.

Возможно применение методов:

- лекция;

- беседа;

- дискуссия;

- видеометод;

- наглядность;

- обсуждение в группах.

**V. Деятельность педагога по преодолению школьной дезадаптации**

Дезадаптация - это потеря возможности приспособления к условиям меняющейся среды.

Здоровье человека закладывается в раннем возрасте и определяется как возрастными особенностями, так и влиянием на него внешней среды:

- здоровье родителей;

- особенности беременности и родов;

- микроклиматом семьи;

- домашними условиями;

- загрязнение окружающей среды и т.д.

Первый класс является для ребенка стрессовым. Большинство детей быстро адаптируются к новым условиям. Однако у части это процесс протекает сложно, с затяжным характером и часто приводит к развитию дезадаптационных состояний, проявляющихся либо психической неустойчивостью, либо уходом ребенка в болезнь.

К таким детям относятся дети с биологическими факторами риска:

- это легкие и тяжелые нарушения интеллектуальных функций;

- минимальная, мозговая дисфункция (ММД) - это неодновременное созревание отдельных участков коры головного мозга.

Социальные факторы риска:

11

- негативные воспитательные функции семьи и микросоциальной среды;

- микродопривация (неприятие коллективом, изгой).

Роль педагога

Необходимо проведение широкого комплекса реабилитационных мероприятий.

При адаптации первоклассника нужно учитывать 3 адаптационные цели.

к коллективу

Адаптация к учебе

к физической нагрузке

'

С более старшими детьми.

1) Понять в чём проблема и помочь понять конструктивные способы общения для достижения цели (разобраться, поговорить).

2). Предложить ребенку 2-3 вида действия в сложившейся ситуации на выбор.

12

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**Правила приёма солнечных ванн:**

1. Солнечные ванны лучше принимать лёжа, с покрытой головой, в месте, где есть свободный доступ воздуха, облегчающий теплоотдачу.

2. Лучшее время - с 8 до 11 часов утра, когда воздух менее нагрет; за 1,5 часа до еды или спустя 1,5-2 часа после еды.

3. Вначале пребывание под солнцем ограничивается 8-10 мин. Затем эту процедуру ежедневно увеличивают на 5-10 мин и постепенно доводят до 30-40 мин.

4. Принимая солнечные ванны, необходимо через каждые 5-10 мин менять положение тела.

5. После солнечных ванн рекомендуются водные процедуры, из которых лучше всего купание.

Чтобы солнце не вызвало ожог, к действию ультрафиолетовых лучей нужно привыкать постепенно. Если вы почувствовали вялость, апатию или, наоборот, раздражительность, повышенную возбудимость, - немедленно прекратите процедуры. Их нельзя принимать при повышенной температуре тела; острых заболеваниях легких, верхних дыхательных путей; желудочно- кишечного тракта, почек, резко выраженном истощении и пороках сердца, малокровии и некоторых кожных болезнях.

**Правила приёма воздушных ванн:**

1. Прием воздушных ванн лучше всего начинать ранней весной, в теплые дни (около + 20С) в местах, защищённых от прямого воздействия солнечных лучей и ветра.

2. Длительность приёма вначале 10-15 мин, затем до 1,5-2 ч. Лучшее время для воздушных ванн - дневные часы (с 9 до 18).

3. Воздушные ванны не рекомендуются натощак или непосредственно после приёма пищи.

4. При появлении озноба процедуру следует немедленно прекратить.

5. Желательно, чтобы приёму воздушной ванны предшествовало предварительное разогревание организма. Пребывание на воздухе лучше сочетать с движениями (играми или ходьбой).

**Особенности приема водных процедур**:

Систематический прием воздушных ванн в теплые дни позволяет постепенно перейти к приему ванн и при более низкой температуре (+16). Это способствует закаливанию организма.

Самое сильное закаливающее средство - это водные процедуры. Они применяются для тренировки тела холодом, поэтому понижать температуру воды или увеличивать время водных процедур следует очень осторожно, чтобы избежать простуды. К водным процедурам относятся: обтирание, обливание, душ и купание.

**Умывание.**

Умываться мы начинаем с детства. Именно тогда это процедура закаливает на многие годы. Но воздействие холодной воды на нежную детскую кожу может дать аллергическую реакцию, провоцировать диатез.

Поэтому для умывания детей в воду добавляют настой трав, обладающих антисептическим, противовоспалительным, антиаллергическим действием (ромашка, шалфей, календула, череда, мать-и-мачеха). Обычно достаточно залить 1 столовую ложку стаканом кипятка. В период дефицита витаминов (зима, весна), после простудных заболеваний и т.п. резко возрастает значение травяных умываний, когда кожа требует массажа и витаминов. Можно с успехом для здоровья умываться водой с настоем березовых почек, крапивы, лопуха, шишек хмеля, листьев облепихи и др.» (По И.Иванченко).

**Обтирание.**

Наиболее доступно обтирание. Оно проводится мокрым полотенцем или губкой, после чего тело вытирается полотенцем. Для обтирания вначале используется тёплая вода:

для детей дошкольного возраста + 28- 25°, для младших школьников + 25-20°. Затем температура воды может понижаться на 1° через каждые три- четыре дня и доводится для детей дошкольного возраста до +19°, для младших школьников до + 16°.

«Для влажных обтираний эффективно использовать два настоя трав с температурным контрастом: холодные и горячие. Более интенсивное охлаждение достигается настоем мяты. Сухую траву с цветами заливают кипятком из расчета 4 столовые ложки на литр. Настаивают 30 минут, фильтруют. Охлаждают настой до температуры 20-22°С. В другой кастрюле также готовят горячий настой с разогревающими растениями: тимьяном, тысячелистником, пижмой, сосновыми лапками. Их берут по 2 столовые ложки на литр кипятка. После настаивания температуру доводят до 38-39°С. Теперь можно приступать к контрастным обтираниям. Смочив в холодном настое шерстяную рукавицу, выжимают ее, чтобы не текла вода, и обтирают всю руку. Затем, смочив другую рукавицу горячим настоем, так же обтирают руку. После этого сухим полотенцем энергично растирают кожу до появления красно-розовой окраски и ощущения тепла. В той же последовательности растирают другую руку, грудь, спину и ноги. Общая продолжительность обтирания около 5 минут. При хорошей переносимости через 2-3 дня температурный контраст увеличивается на 1°С. Дозированные контрастные обтирания подготавливают организм к холоду и жаре, прекрасно тонизируют нервную систему, утомляемость.» (По И.Иванченко).

**Обливание.**

Обливание или душ являются более сильными водными процедурами, и к ним следует приступить после того, как дети привыкли к обтиранию.

Обливание - это сильно действующая процедура, при которой к действию холода присоединяется небольшое давление струи воды на поверхность тела, усиливающее термическое раздражение. Обливание холодной водой вызывает энергичный спазм кожных сосудов с последующим быстрым расслаблением, повышает тонус нервно-мышечного аппарата, работоспособность и создает чувство бодрости. Процедура заключается в выливании холодной воды из какого-нибудь сосуда (кувшин, лейка) или шланга, подсоединённого к водопроводу, с расстояния не более 20-25 см от туловища. Обливание обычно производят в следующем порядке: спина, грудь, живот, левая, правая рука, левая, правая нога. Г олову обливать не рекомендуется. Начальная температура воды при этой процедуре для младших школьников зимой не ниже 30°С, летом - не ниже 28°С, а конечная (предельная) - соответственно 20°С и 18°С. Ее снижение производят постепенно (на 1-2°С) через каждые 10 дней. Общая длительность процедуры - 1,5-2 минуты, после обливания проводится энергичное сухое растирание тела.

**Душ.**

Наиболее сильное охлаждающее действие оказывает душ. Вследствие механического раздражения, производимого струями воды, душ вызывает более сильные общую и местную реакции, чем предыдущие водные процедуры. Поэтому душ рекомендуется в основном здоровым людям.

Душ вначале следует принимать не более 10-15 с, постепенно доводя до 30-40 с.

Регулярный приём душа, как и других водных процедур, должен вызывать чувство свежести, бодрости, хороший аппетит, повышение работоспособности. При появлении неприятных ощущений (чрезмерное возбуждение, раздражительность, бессонница и пр.) необходимо или повысить температуру воды, или заменить душ более щадящей процедурой закаливания.

**Купание.**

Лучшим временем для начала водных процедур является лето. Проводить их следует утром, после зарядки.

Одним из наиболее ценных методов закаливания является купание в открытых водоёмах в теплое время года. Если купание проводят после утренней зарядки, то пребывание в воде следует ограничить 2-3 мин, если же после солнечных ванн, то дети младшего школьного возраста могут находиться в воде 10-15 мин. Находясь в воде, надо выполнять энергичные движения, так как в противном случае возможно переохлаждение.

Детям школьного возраста рекомендуется начинать купальный сезон при температуре воды 20-22°С, воздуха - не ниже 24°С. Время пребывания в воде постепенно увеличивают с 5 до 15 минут в младшем школьном возрасте и до 20 минут в старшем. Заканчивают купальный сезон при температуре воды 16°С и температуре воздуха 17°С. После любой водной процедуры необходимо насухо вытереть тело и растереть его рукой или сухим полотенцем.

Для закаливания организма весьма полезно ежедневно мыть ноги перед сном. Вначале мыть ноги теплой водой, затем температуру воды постепенно понижать до комнатной. Эта водная процедура должна войти в привычку каждого школьника.

**Закаливание носоглотки.**

Носоглотка - одно их холодоуязвимых мест. Для ее закаливания надо использовать полоскание горла прохладной, а затем холодной водой, обтирание шеи. Не следует укрывать шею теплым шарфом. В сильные морозы рекомендуется защищать горло и миндалины от прямого воздействия холодного воздуха при дыхании. Для этого кончик языка следует прижать к внутренней поверхности верхних зубов. При входе холодный воздух, обтекая язык, будет нагреваться от него и от щёк; это исключит охлаждение миндалин и горла.

Для полоскания горла эффективны отвары растений. В сбор № 1 входят: аир болотный (2 чайные ложки), девясил высокий (1 ст.л.), лапчатка прямостоячая (2 ч.л.), щавель конский (1 ч.л.). Смесь измельчённых корней и корневищ каждого растения залейте двумя стаканами воды и кипятите на медленном огне 12-15 минут. Отфильтруйте, охладите до 27°С. Полоскать горло в первую неделю нужно 3-5 раз в день. Затем два раза (утром после еды, а вечером перед сном). При этом необходимо через каждые 3-5 дней снижать температуру отвара на один градус и довести до 10-12°С. Продолжительность не менее месяца. Но для того, чтобы всегда «быть в форме», специалисты советуют смену состава трав (к ним привыкают и бактерии и человек). В сбор № 2 входят следующие компоненты: цветы календулы (1 ч.л.), листья мать - и - мачехи, трава зверобоя и шалфея (по 2 ч.л.). Измельченные растения залить 0,5 литра кипящей воды, выдержать 10 минут на медленном огне, настоять полчаса, процедить. Через месяц закаливания можно перейти на полоскания аналогично приготовленными отварами какой-либо одной травы. Например, ромашки аптечной, шалфея, эвкалипта или календулы (1 ст. ложка травы на стакан кипятка). В последующем можно использовать йодные (1-2 капли настойки йода на стакан воды), солевые (1 г поваренной соли на стакан воды) и содовые полоскания (0,5 г. питьевой соды на стакан воды). Они промывают лакуны миндалин, поддерживают бактерицидные свойства и иммунологическую реактивность.

При приёме ванны в домашних условиях полезно добавлять приготовленный настой тимьяна, тысячелистника, пижмы, сосновых и еловых лапок. Детская кожа после них не трескается и не шелушится. Она становится матовой, приобретая красивый бархатистый оттенок». (По И.Иванченко).

**Обливание стоп.**

Эта закаливающая процедура проводится следующим образом. Опущенные в таз ноги сидящего человека обливаются водой с начальной температурой 28-30°С, конечная температура воды - не ниже 10°С. Снижать температуру рекомендуется на 1-2°С каждые 7-10 дней. После процедуры ноги тщательно вытираются досуха, особенно между пальцами. Обливание стон рекомендуется проводить утром, если же оно проводится вечером, то не позже чем за 1 час до отхода ко сну.

Контрастные ножные ванны: в один таз наливают горячую (38-42°С), в другой - прохладную (30-32°С) воду. Сперва ноги погружают в горячую воду на 1,5-2 минуты, затем, не вытирая, - в прохладную на 5-10 секунд. Такую смену проводят 4-5 раз. Через каждые 7-10 дней температуру прохладной воды снижают на 1-2°С и к концу курса закаливания доводят до 12-15°С. Температура горячей воды остаётся неизменной, так же как и длительность погружения в нее ног. Длительность погружения ног в холодную воду можно увеличить до 20 секунд; количество смен горячей и холодной воды можно довести до 8-10 раз за процедуру.

**Хождение босиком**.

Школьникам хождение босиком рекомендуется в течение всего года, преимущественно поздней весной, летом и ранней осенью. Зимой, ранней весной и поздней осенью рекомендуется ходить босиком дома; в случае высокой степени закаленности - по инею и даже по снегу. Кроме закаливающего эффекта ходьба босиком надежно предохраняет от плоскостопия, тренируя мышцы, поддерживающие продольный и поперечный воды стопы.

Начинать ходьбу босиком можно в любом возрасте и в любое время года; в специальной литературе достаточно широко представлены различные схемы этой закаливающей процедуры. В домашних условиях весьма удобным является хождение босиком по замерзшему (заранее, с вечера положенному в морозильную камеру холодильника) полотенцу; конечно, такая процедура рекомендуется для лиц, прошедших предварительные формы закаливания.

Закаливающие процедуры с успехом применяются и в повседневной физкультурной работе. Так, после занятий в зале или на спортивной площадке следует принимать душ или вымыть руки, чтобы удалить с поверхности кожи пот и грязь. Кроме того, кратковременный теплый душ успокаивающе действует на человека. Прохладный душ нельзя принимать до тех пор, пока не прошло возбуждение.

Для закаливания организма весьма полезны систематичность и ежедневность.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

**Комплекс утренней гимнастики (УГ). «Проснись!»**

Солнце глянуло в кроватку,

Раз-два-три-четыре-пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз-два-три-четыре-пять.

Наклониться - три, четыре

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку!

1. Руки вперед, вверх, вниз.

2. Руки вверх; наклоняем туловище влево, хлопнули в ладоши над головой.

3. Руки в стороны; упор присев, вернулись в и.п.

4. Стоя, руки вперед. Наклонились вперед, руки назад, вернулись в и.п.

5. Стоя, руки на поясе. Встали на одно колено, затем на оба, сели на пол и выпрямили ноги перед собой. Сгибая колени, подтянули пятки ближе к ягодицам, встали на оба колена, затем на одно; вернулись в и.п.

6. Стоя на левой ноге, правую, согнутую в колене, вперед на всю ступню, руки на пояс. Прыгаем на месте. Через каждые 8 прыжков меняем ногу.

**Физические упражнения и игры для формирования правильной осанки**

1. **«Великан».** Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.

2. **«Военный на параде».** Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный На параде: вытянув носик вперед и ставя ногу на всю ступню.

3. **«Сядьте по-турецки».** Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.

4. **«Любопытный».** Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по

сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

5. **«Ворота».** Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и.п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.

6. Игра - состязание **«Испугавшиеся лошади»**. Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

7. Игра-состязание **«Перетяни палку»**. Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.

8. Игра-состязание **«С мешком на спине».** Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

**Упражнения для укрепления «мышечного корсета»**

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления «мышечного корсета» целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

**Укрепления для мышц шеи**

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.

2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.

3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.

4. Сцепить пальцы, положить их сзади на шею, голову слегка наклонить вперед - отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

**Упражнения для плечевого пояса**

1.Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.

2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в трудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево (смотреть на кисти).

3. Круговые движения плечами.

**Упражнения для туловища**

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.

2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.

3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.

4. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги отвести назад («рыбка»).

5. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.

6. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).

7 Лежа на животе, руки вдоль туловища (супинированы), расслабиться; затем, медленно напрягаясь, отвести ноги назад, руки вверх, голова поднята («лодочка»).

**Упражнения для ног**

1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же в стойке с сомкнутыми носками.

2. Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.

3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.

4. Приседание, касаясь руками пяток.

5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрестив ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 3**

**Упражнение 1.** Метод имитации (подражание) - «поза дремлющего кучера». Находясь в этой позе:

1. Сидя на краю стула вблизи стола, ноги полусогнуты и раздвинуты в стороны на полшага, руки (с переплетенными пальцами) свисают между ногами, туловище и голова наклонены вперед, следует закрыть глаза, дышать неглубоко и почувствовать расслабление мышц вдоль позвоночника. Продолжительность позы определяется общим состоянием организма. Упражнение сопровождается словесным самовнушением: «Я отдохнул, я спокоен».

2. Сидя на краю стула с согнутыми ногами (расстояние между стопами в полшага), представить, что мышцы ног расслаблены. Затем руками подталкиваем колени внутрь. Если колени, коснувшись, легко отскакивают в стороны, это значит, что вы научились сознательно расслаблять мышцы ног. Смену напряжения и расслабления мышц выполняют ритмично в удобном темпе. Дышать следует неглубоко.

3. С парах, стоя лицом к партнеру, следует образно представить, что мышцы рук расслаблены. Затем партнёр, держа их за кисти, раскачивает руки ученика в стороны 4-6 раз и сразу отпускает их. Если руки упали как плети, то это говорит о том, что мышцы рук произвольно расслаблены.

**Упражнение 2** - метод удобного положения лежа. Выбор положения тела зависит от привычки к удобной позе во время, сна. Наилучшим положением для расслабления мышц является только такое, которое со временем приводит к ощущению легкости. Дыхание неглубокое и гармоничное. Мысленно произносим «а-о-ум» (при произнесении «а» наполняются нижние доли легких, при произнесении «о» - средние, а при «ум» - верхние). Выдох через рот, как бы «спиралью» с ног до головы. При этом глаза закрыты.

Эти упражнения в разных вариантах полезно использовать как в утренней гимнастике, так и с оздоровительной целью.

**Упражнение 3** - «тянуть канат». Представьте, что над вами, на высоте вытянутых рук, висит канат. Поднялись на носки - вдох, на выдохе вь; как бы захватываете руками «канат» и тяните вниз с усилием, сгибая руки и чуть приседая (2-3 раза).

Упражнение 4 - «поза фараона». Сидя на краю стула, согнуть ноги в коленях, скрестив стопы так, чтобы было удобно опереться на пальцы ног. Руки разведены в стороны ладонями вверх, пальцы сжаты в кулак.

После вдоха и задержки дыхания на несколько секунд одновременно и мгновенно сильно прижимать пальца ног к полу, сжимая пальцы в кулак. Вытягивая шею и опуская подбородок, пристально смотрим вперед в одну точку.

**Упражнение 5** - дыхание «по кругу». Закройте глаза, чтобы ничто не мешало и не отвлекало. Дышите с закрытым ртом через нос. Образно представьте, что вдох и выдох вы делаете как бы через точку между бровями. Затем подышите, медленно произнося счет: на 1,2,3,4 - вдох и 1,2,3,4 - выдох. При этом образно представьте, что вдох делаете по позвоночнику вверх, в выдох от бровей вниз до пупка. А теперь вдохните (с закрытыми глазами) медленно и бесшумно как бы от большого пальца левой ноги вверх до бровей и выдохните как бы от бровей вниз по правой стороне тела до пальцев правой ноги. Так дышите 6-8-10 раз. Затем обратите внимание на выдох. Вы почувствуете, что во время выдоха дополнительно расслабляются мышцы рук, шеи, туловища и ног.

**Упражнение 6** - словесный метод. Лечь удобно на спину. Руки вдоль туловища или за головой. Закрыть глаза. Представить, что мышцы тела расслабляются по частям, начиная со стоп. Поочередно расслабляя мышцы стоп, голеней, бедер, таза, туловища, шеи, лица, необходимо расслабление каждой части тела сопровождать мысленно произносимой фразой: «Расслабляются стопы, колени...» и т.д. Затем надо обратить внимание на расслабление языка, голосовых связок, челюсти. Продолжительность первой фазы примерно 5 мин. Дыхание спокойное. При ощущении расслабления мышц всего тела, необходимо представить, что тело становится все легче. Вслух проговариваем: «Все мышцы расслабились». Во второй фазе во время каждого выдоха надо представить: «Я как облако, парящее в небе». Продолжительность второй фазы - 5 мин.

**Упражнение 7 -** сочетание образного представления с движением. Сидя на краю стула со скрещенными ногами с опорой на пальцы, непринужденно выпрямить позвоночник, немного втянуть подбородок, руки положить на бедра ладонями вверх.

1. Два раза подышать гармонично полным типом дыхания.

2. Четыре раза подышать следующим образом: во время гармонично полного вдоха произносить мысленно «а-о-ум» (делать вдох как бы в три приёма), во время удлинённого выдоха (с закрытыми глазами) почувствовать расслабление мышц тела (опускается грудь, голова, расслабляются мышцы лица, ног).

3. Пройтись по комнате на 3-4 дыхательных цикла (один цикл - вдох и выдох), сохраняя хорошую осанку.

4. Сесть в той же позе. Вдохнуть, мысленно произнося «,а-о-ум». Задержать дыхание на 1-2 с. и в это время, образно, представить себя бодрым и здоровым, а на удлинённом выдохе почувствовать расслабление мышц и после выдоха мысленно произнести: «Я бодр, творчески настроен, активен». Задание повторить 6-8 раз. Затем энергично встать.

**Упражнение 8.** «Волшебные свойства улыбки»: каждый день утром перед зеркалом нужно вспомнить что-либо приятное, что поможет придать лицу приветливое выражение.

**Упражнение 9.** Можно воздействовать на поток мыслей и эмоций, видоизменяя напряжение мышц всего тела с помощью ритмических движений под хорошую эстрадную музыку.

**Упражнение 10.** Угнетенное состояние легко снимается, а плохое настроение повышается от тихого (про себя) насвистывания мелодии «с настроением».

**Упражнения для отдыха**

Все умеют танцевать,

прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют

расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

очень легкая, простая,

замедляется движение.

Исчезает напряжение...

И становится понятно –

расслабление приятно!

Упражнения на расслабление помогают нам отдохнуть, успокоиться, сосредоточиться, чтобы с новыми силами и светлой головой снова приступить к занятиям.

Выражение лица и эмоции биологически связаны. Доказано, что у испытуемого, который просто управляет лицевыми мускулами в соответствии с указаниями экспериментатора, отмечаются все физиологические реакции - повышение частоты сердечных сокращений, повышение температуры пальцев и т.д., - сопутствующие эмоциям, связанным с тем или иным выражением лица. Манипуляция лицевыми мускулами, сопровождающими состояние радости, вызывает такую же активность, как и естественная радость. Существуют непосредственные внутренние связи между определенными движениями лицевых мускулов, функционально независимой двигательной активностью (частота сердечных сокращений, проводимость кожи и т.д.) и активностью мозга.

Почаще предлагайте учащимся показывать радость и удовольствие, почаще радуйтесь сами - и усталости как не бывало.

**Список используемой литературы**

1. Здоровьесберегающее обучение и воспитание / Под ред. В. И. Андреева. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 267 С.
2. 8. Кузнецова Л. М. Здоровьесберегающие технологии / Л. М. Кузнецова // Методист. – 2003. - № 4. – С. 42-45.
3. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. - № 2 – С. 21-28.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии – Москва «ВАКО», 2004