**Внедрение здоровьесберегающих технологий в МБОУ «СОШ №88»,  
 в контексте требований ФГОС**

**Некрасова Марина Юрьевна,**

**учитель начальных классов МБОУ «СОШ №88» г. Перми**

**Цель представления доклада:** Показать эффективность внедрения кинезиологических упражнений для повышения качества образования**.**

**Задачи:**

1. Показать актуальность внедрения здоровьесберегающих

технологий в учебный процесс

1. Дать понятие о кинезиологии
2. Показать практическое применение кинезиологии в учебном процессе начальной школы
3. Показать эффективность внедрения кинезиологических упражнений.

**Ключевые слова:** Здоровьесберегающие технологии, кинезиология, учебный процесс, эффективность, ФГОС.

**Краткая аннотация:**

В докладе представлен опыт внедрения кинезиологической технологии в учебный процесс начальной школы и определена эффективность внедрения в контексте требований ФГОС.

**Теоретическая часть**

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно статьздоровьесберегающим**.** В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено вприоритетную задачу**.**

**Цель**: подобрать здоровьесберегающую технологию для использования в процесс обучения детей в начальной школе.

Кинезиология- это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие движений и упражнений, которые используются в отношении детей для повышения целостного развития мозга.

Эти упражнения облегчают все виды обучения и эффективны для развития интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности.

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий головного мозга, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, облегчают процессы чтения и письма.

В МБОУ «СОШ №88» внедрены кинезиологические комплексы упражнений, используемые в учебном процессе в начальной школе

В итоге применения кинезиологических упражнений позволило улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. У учащихся отмечается улучшение почерка, повышение работос­пособности, активизация интеллектуальных и познаватель­ных процессов.

**Мониторинг результативности применения кинезиологических упражнений**

**Описание практических разработок, продуктов представляемых в стендовом докладе.**

В докладе представлены различные комплексы кинезиологических упражнений для коррекции соответствующих интеллектуальных, познавательных процессов которые включают в себя: растяжки, нормализующие гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость), дыхательные упражнения, улучшающие ритмику организма, развивающие самоконтроль и произвольность, глазодвигательные упражнения, позволяющие расширить поле зрения, улучшить восприятие, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию, способствующие расслаблению, снятию и методика их отбора в соответствии с индивидуальными потребностями учащихся.

Для результативности включения этих технологии в учебный процесс, учитываются определенные условия:

* занятия проводятся в первую половину дня;
* занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
* от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
* упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;

Продолжительность занятий, включенных в урок, составляет от 5—10 минут.

Показаны примеры внедрения данных упражнений в учебный процесс начальной школы.

В своей практике я использую несколько комплексов.

**КОМПЛЕКС № 1**

**1. «Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирай­те пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем по­следовательно указательный, средний и т.д. Проба выпол­няется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе

**2. «Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три поло­жения руки на плоскости стола, последовательно сменяю­щих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в ку­лак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ла­донь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («ку­лак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**3. «Лезгинка».** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Пра­вой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**4. «Зеркальное рисование».** Необходимо **п**оложить на стол чистый лист бумаги. Затем взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения ребёнок чувствует, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**5. «Ухо—нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**6.** **«Змейка»**. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**7.** «**Горизонтальная восьмерка».**  Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

**КОМПЛЕКС № 2**

1. **Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
2. **Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой  
   и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.
3. **Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.
4. **Горизонтальная восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.
5. **Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).
6. **Медвежьи покачивания.** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

7 **Поза скручивания.** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдо­хе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5—10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

8. **Дыхательная гимнастика.** Для того что бы дыхание было ритмичным вдох должен быть в два раза короче выдоха.

9**. Гимнастика для глаз.** Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.)- На ней с помощью специ­альных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 — коричневый, № 3 — красный, № 4 — голубой, № 5 – зелёный. Упражнения выполняются только стоя.

**КОМПЛЕКС** № **3**

Изобразите фигуру X в форме двух скрещивающихся отрезков.

1. Зафиксируйте взгляд в точке пересечении двух отрезков, вы­полняя при этом следующие упражнения: Стоя. Поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Когда рука касается противоположного колена, а взгляд в этот момент сконцентрирован на пересечении линий буквы X, как бы «пересекается» средняя линия левого и правого полушария мозга. Упражнение помогает двум полушариям работать согласованно.
2. **Паровозик.** Правую руку положите на левую надостную мышцу, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение.
3. **Перекрестное марширование.** Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Смотрите при этом на пересечение отрезков фигуры X. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения — ходьба с высоким подниманием рук и ног.
4. **Мельница.** Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию» тела. Время упражнения 1—2 мин. Дыхание произвольное.
5. **Перекрест.** Для выполнения этого упражнения предлагается чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем символом X. Он располагается на плоскости, на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным. Необходимо в течение 45 с смотреть в центр перекреста (после недельных занятий образ перекреста вызывается произвольно). Через 45 с взгляд переведите на светлый фон. С появлением образа глаза закройте, а перекрест медленно перенесите в область лба, а затем в темя. Это символ единства мозга. Упражнение повторяйте 3 раза.

**6.Упражнение «Взгляд влево вверх».** *Поза:* правой рукой фиксируйте голову за подбородок. Взяв карандаш или ручку, левую руку выбросите в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинайте делать упражнение в течение 7 с. Смотрите на предмет в левой руке, затем меняйте взгляд на «прямо перед собой» (счет «1-2-3-4-5-6-7»). Упражнение выполняйте 3 раза, потом доводите до 8 раз. Затем упражнение выполняйте «с точностью до наоборот».

В дальнейшем для того чтобы полностью проявить свои способности во время какой-либо ответственной (но при­вычной) работы или деятельности, достаточно представить символ X. Это будет являться как бы кодом для мозга.

**Важным условием** к использованию **кинезиологических комплексов** является точное выполнение движений и приемов. Педагогу необходимо сначала самому проработать все упражнения до степени осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системах организма. И только потом обучать каждого ребенка, получая обратную информацию о специфике воздействия.

**Используемая литература:**

1.Галкина В.Б., Хомутова Н.Ю.Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции нарушений речи у учащихся начальных классов // Дефектология. 1999. № 3.

2.Логинова Е.А. Нарушение письма. Особенности их проявления и коррекции у младших школьников с ЗПР - ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004 год

3. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников- Москва ,ТЦ «Сфера», 2001 год.

4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: «ВАКО»,2004.