\* \*

. . ............... ,

«Формирование индивидуального стиля здорового образа жизни в процессе изучения биологии как средство укрепления личного здоровья».

 Применение здоровьесберегающей технологии на уроках

биологии

Однозначно, современные проблемы эколого-валеологического образования подрастающего поколения трудно решить только за счет сообщения ученикам знаний, которые сами по себе не решат комплексных задач воспитания и развития здорового поколения. Еще в Спарте в детях воспитывали сильный и здоровый дух, прекрасно понимая, что здоровое и крепкое будущее зависит от здоровых наследников. Но меняются эпохи, социальные уклады, ценности, с ними меняются и представления о телесных, духовных идеалах, а значит, меняется человек. Наиболее неблагоприятная тенденция в состоянии здоровья среди всех групп населения отмечается в подростковом возрасте. Именно в этой возрастной группе наблюдается значительный рост общей заболеваемости - Увеличивается частота болезней крови и кроветворных органов, мочеполовой, дыхательной и эндокринной систем, обмена веществ и расстройства питания. Таким образом, в настоящее время проблема здоровья детей и подростков, весьма актуальна. Медицинские осмотры детей в школах показывают, что здоровых детей с каждым годом становится меньше. Это показатели неправильно организованного урока, учебного процесса в школе в целом, что еще раз доказывает о необходимости широкого применения здоровьесберегающей технологии в учебно-воспитательном процессе. Каждый педагог в своей практике использует некоторые элементы данной технологии, к сожалению, не все и не всегда. Как правило, объясняется это нехваткой, пустой тратой времени. Ошибочно также мнение, что здоровьесберегающая технология применима только на уроках биологии. Сегодня состояние здоровья нации является индикатором благополучия государства. Школа - один из наиболее весомых институтов обращения к будущему человечества, имеющих влияние на человечество, поэтому разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной школы. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебно-воспитательного процесса.

Концепция модернизации Российского образования предполагает не только формирование ЗУН, но и формирование у подрастающего поколения телесного, духовного и социального здоровья, воспитание позитивного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей (Стандарт основного общего образования по биологии). Понятно, что ни один школьный предмет не имеет такой возможности, как биология, в раскрытии данной проблемы, но научить ребенка осознать ценность здоровья, управлять собственным здоровьем - задача каждого учителя-предметника.

Выделяют несколько принципов здоровьесберегающей технологии (по Н. К. Смирнову «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»):

1. Организация обучения через разные каналы восприятия информации (зрение, слух,
ощущение) в зависимости от возрастных особенностей учащихся, а также целей и задач
урока.
2. Создание здоровьесберегающего пространства классной комнаты.
3. Знание недельных зон работоспособности и планирование уроков разной степени
сложности.
4. Знание об уровнях работоспособности учащихся в течение рабочего дня.
5. Планирование контрольных работ, уроков нового материала, уроков обобщения в
зависимости от места урока в сетке расписания.
6. Распределение интенсивности умственной нагрузки в течение урока и рабочего дня.

Наше МО работает над темой "Здоровьесберегающие технологии в сельской школе с профильным обучением"

Работа по формированию, сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса является приоритетным направлением развития школы. Оздоровительная работа школы приобретает большое значение в связи с тем, что хорошее здоровье является необходимым средством достижения образовательных целей и развития личности. Основная миссия школы - максимально сгладить негативные эффекты образовательной деятельности и совершенствовать развивающий потенциал образования на основе принципа безопасности в отношении здоровья. В рамках этой работы наша школа совершенствует систему образования с позиции наименьшего патогенного влияния на физическое и психическое здоровье учащихся, обеспечивая их

физическое и психическое благополучие, комфортное пребывание в школе, формирует устойчивые адаптивные механизмы по отношению к негативным проявлениям образовательной деятельности. Коррекция отклонений в состоянии здоровья осуществляется педагогическими и медицинскими средствами, формируется потребность обучающихся в самосовершенствовании здоровья и ведения здорового образа жизни.

В основу учебно-воспитательного процесса школы положены три принципа: здоровье - развитие - обучение, поэтому педагогическим коллективом проводится большая работа по формированию устойчивого положительного отношения к пониманию приоритетности своего здоровья и здорового образа жизни. Администрация школы старается организовать процесс обучения так, чтобы он учитывал физиологические, биологические, психические особенности ребёнка, а само содержание предметного образования помогало осуществлять валеологическую грамотность и способствовало формированию потребности в здоровьесбережении. Практическая деятельность педагогического коллектива направлена на установление гармоничной связи между обучением и оздоровлением детей, результатом чего является повышение уровня качества обучения без ущерба для состояния здоровья.

Конечно, в силу определенных причин, не всегда удается придерживаться всех принципов здоровьесберегающей технологии, но использовать элементарные принципы мы обязаны. Очень хорошо данная проблема раскрывается в работах старшего преподавателя кафедры психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья АПКиПРО М. В. Аносовой и кандидата биологических наук, доцента кафедры управления развитием школ МПГУ Галеевой Н. Л.

Яркие, эмоциональные уроки с использованием физкультурных упражнений, с примерами из

жизни, непременно сделают ваш урок насыщенным, интересным, продуктивным и полезным. А поможет вам в этом несколько простых принципов, которых можно свободно использовать как на уроках биологии, так и на других предметах:

1. Гигиенические условия в кабинете: чистота, температура, свежесть воздуха, освещение, отсутствие неприятных раздражителей.

2. Смена видов деятельности, так как однообразие утомляет. Рекомендуется 4-7 видов за урок по 7-10 минут. Но нужно помнить, что частые смены деятельности также утомляют детей. Этот момент урока должен быть тщательно продуман.

3. Желательно использовать на уроках не только словесный вид преподавания, но и наглядный, аудиовизуальный, так как среди детей выделяют аудиалов, визуалов и кинестетиков.

4.Физкультминутки - обязательная составная часть урока. На 15-20 минут урока по 1 минуте из 3 легких упражнений с 3-4 повторениями. Учащиеся 5-6 классов выполняют их с большим удовольствием, а старшие классы могут работать самостоятельно. Желательно применять упражнения для мышечной релаксации и упражнения для профилактики зрительного утомления, которые прописаны в СанПиНах 2002 года. Например: вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз. Упражнения можно со временем менять.

5. Умение учителя выделить и подчеркнуть в большинстве тем вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма (влияние вредных привычек на системы органов, СПИД, ЗППП, профилактика гельминтозов, животные в медицине, лекарственные растения и т. д.).

6. Благоприятный психологический климат на уроке: доброжелательное отношение учителя, улыбка определяют положительное воздействие школы на здоровье. Урок не полноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: шуток. поговорок, афоризмов, избегать конфликтов. Психофизический комфорт - важнейшее условие предупреждения утомления.

7. В течение урока обращать внимание на позу ребенка (осанка).

8. Дети с нарушениями слуха и зрения сидят за первыми партами.

9 Часто болеющих детей рассаживать дальше от наружной стены.

10.При использовании ИКТ необходимо соблюдать требования, приписанные в СанПиНах 2002 г.

11.Валеологические требования к школьной мебели прописаны в СанПинах 2002г.

12 Кабинет должен представлять собой здоровьесберегающее пространство. Давно доказано, что цветовая гамма влияет на эмоциональное состояние человека, на его работоспособность. Такие цвета как синий, голубой, зеленый, желтый создают настрой

«психического равновесия», повышают работоспособность в отличие от голых, однотонных стен. Очень положительно действует наличие в кабинете аквариума.

1. Недопустима задержка в классе после звонка на перемену.
2. Старайтесь планировать урок таким образом, чтобы контрольные работы проходили не
последним уроком и не в конце недели.

Использование здоровьесберегающей технологии не требует от учителя специальной подготовки и больших затрат времени.

Главное - результат:

* Снижение утомляемости.
* Повышение продуктивности, работоспособности.
* Меняется отношения к предмету, что особенно важно в 5-6 классах.
* Учитель должен не только преподносить информацию, но и создавать для этого условия.

Моя основная цель как учителя - формирование доминанты на здоровый образ жизни, понимание изначальности и необходимости здоровья.

**Для достижения данной цели мною были определены следующие задачи:**

* сформировать психологическую установку на здоровый образ жизни
* создать воспитательное пространство, предметную среду направленные на формирование
привычки быть здоровым
* познакомить с теоретическим материалом о здоровом образом жизни в сочетании с
"минутками здоровья" (упражнения для глаз, для осанки, дыхательные движения и т.д.)
* использовать педагогические средства, направленные на ослабление влияния таких
социальных факторов как; распространенность наркомании, токсикомании, алкоголизм,
курение.

Для формирования здорового образа жизни дети изучают и на практике применяют знания по следующим тематикам;

* Гигиена тела
* Гигиена труда и отдыха
* Профилактика инфекционных заболеваний
* Питание и здоровье
* Наследственность и здоровье
* Соотношение работы и отдыха для правильной организации режима дня
* Природная среда как фактор здоровья населения и т.д.
* "Факторы, формирующие здоровье";
* "Факторы, разрушающие здоровье";
* "Режим труда и отдыха, профилактика переутомления";
* "Среда обитания и здоровья";
* "Вредные привычки и их предупреждения".

большинство людей воспринимает жизнь как величайшую личную ценность. В тоже время ценность здоровья как полноценной жизни нередко только декларируются, а на деле ничего не делают для того, чтобы сохранить, улучшить свое здоровье. Причинами этого выступают невежество, недостаток общей культуры, чаще - неумение правильно в соответствии с имеющимися возможностями, организовать свою жизнь и неумение беречь собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

Учениками разработаны конкретные рекомендации по вопросам здорового образа жизни:

1. Чтобы быть здоровым, необходимо выработать особый стиль жизни, который позволял бы постоянно поддерживать здоровье, иными словами, необходимо сформировать ЗОЖ.

1. Выработать собственный оптимальный, здоровый образ жизни может только культурный
человек. Отсутствие же понимания значимости здоровья для полноценной жизни
характеризует низкие уровень общей культуры человека.
2. Культура и полезные сведения о жизни приобретаются через знания. А сумму знаний о
здоровье, позволяющих освоить навыки ЗОЖ, можно дать и получить.

Всё это способствует созданию такого образовательного пространства, которое формирует здоровую личность с развитым интеллектом, навыками исследовательского труда, высоким уровнем культуры, способную жить и действовать в постоянно меняющимся мире. В этом и заключается творческая задача педагога по реализации интеграции тематики формирования

здорового образа жизни в дисциплины биологического цикла.

Современные здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления подрастающего поколения на уроках

биологии в 8-м классе

**I. Введение** Беречь здоровье, не вредить здоровью, укреплять здоровье - эти слова часто звучат
на школьном уроке. Их нужно довести до сознания каждого школьника. Необходимо, чтобы
здоровый образ жизни вошёл в быт каждой семьи, стал не только потребностью каждого человека,
но и мерилом его образованности, общей культуры. В процессе изучения биологии глубоко и

последовательно раскрывается огромный вред курения, употребления алкоголя, опасные последствия наркомании для жизни

К концу XX столетия подавляющее большинство молодых людей оказались хилыми, болезненными и немыслящим поколением, о чем говорит нам бесстрастная статистика. По официальным данным, к концу 20-го столетия лишь 5% выпускников школ практически здоровы, 80% школьников хронически больны, свыше 70% страдают нервно-психическими расстройствами. Из каждой тысячи рождающихся младенцев 900 имеют врожденные пороки развития. Почти половина людей призывного возраста не способны нести службу в современной армии. Резко упал интеллектуальный потенциал нации. Уже в начале 90-ых годов тревожным набатом прозвучало заключение одного из авторитетных педиатров России академии АМН А. Баранова: "Пройдет не так уж много времени - и может не стать государства. Просто некому будет его защищать, и некому будет рожать детей". И вся трагедия состоит в том, что такие процессы, раз возникнув, в последующей цепи сменяющих друг друга поколений начинает протекать уже по законам самопроизвольной цепной реакции распада. По законам, при которых больное, хилое поколение оставит после себя ещё более больное и хилое потомство.

Состояние здоровья подростков стремительно ухудшается. Возникли проблемы физического развития: низкорослых стало в 15 раз больше и вдвое увеличилось количество детей с дефицитом веса. Здоровье либо формируется и развивается, либо расстраивается и утрачивается в процессе воспитания человека. Главная причина нынешнего нездоровья нации - это способ, система воспитания и обучения детей в семье, так и в образовательных учреждениях. Доктор Базарный создал систему педагогических технологий, позволяющих обучать детей, при этом сохраняя и укрепляя их здоровье. Уже сегодня в России и за ее пределами около 1000 образовательных учреждений работают по технологии Базарного. Особенность технологий доктора Базарного в их общей доступности, их внедрение не требует дополнительных материально-финансовых затрат.

**II. Основная часть. Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии в 8 классе.**

В 8 классе ребята изучают анатомию, физиологию, психологию и гигиену человека. Был подобран ряд упражнений по темам урока. На уроке, тема которого **"Строение мышц. Обзор мышц человека",** - предлагается сделать упражнение для расслабления мышц шеи. Упражнение называется "Любопытная Варвара". Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, дышать трудно. Расслабьтесь, слушайте и делайте:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед, тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслаблена.

На уроке, тема которого **“Осанка. Предупреждение плоскостопия”,** предлагаются упражнения, которые улучшают осанку ученика. Упражнение называется “Птица перед взлетом”. Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, руки за спиной, ноги не сгибаем, голова вперед, руки за спиной подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят спокойно, свободно (5-6 сек.).

Это упражнение позволяет научить ребят напрягать и расслаблять мышцы спины. Ученик садится на стул правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула, и поворачивается влево до предела, возвращается в исходное положение, расслабляясь. При этом происходит освобождение нервных корешков позвоночника. Затем, сев правым боком, поворачивается в правую сторону.

На уроке, где мы изучаем зрительный анализатор, используется упражнение для глаз. Можно воспользоваться методикой, которую предлагает Базарный. На потолке

выбирается поле, на котором можно нанести схему максимально возможных размеров. С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток: вверх - вниз, влево - вправо, по и против часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнение выполняется стоя.

Можно выполнить упражнение для глаз, способствующее профилактике миопии.

И.п. – сидя. Движение зрачков влево - вправо, вверх - вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10 - 20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев.

Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз, эти упражнения приносят успокоение.

И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола – выдох. Повторить 5-6 раз.

Когда утомляются глаза – упражнение для цилиарных мышц, которые управляют хрусталиком.

При появлении утомления глаз, растирайте мочку уха. Проделайте несколько упражнений:

1. Резко поднимите глаза вверх, опустите вниз, посмотрите направо и налево.

2. Закройте глаза, сосредоточьте внимание на кончике носа, сведите глаза к носу, медленно сосчитайте до 5. Повторите 9 раз.

3. Закройте глаза. Положите на сомкнутые веки подушечки пальцев указательного, среднего и безымянного, слегка надавите. Очень осторожно и мягко круговыми движениями массируйте глазные яблоки.

4. Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Делайте круговые движения глазами, преодолевая сопротивление рук 9 кругов в одну и 9 кругов в другую сторону.

На уроке, тема которого слуховой анализатор отмечаем, что наше ухо похоже на свернувшегося калачиком человека. Где-то это так, ушная раковина насчитывает около 170 активных точек, связанных со всеми органами нашего тела. Поэтому скажите спасибо своим родителям, если они таскали вас в детстве за уши. Сейчас никто не таскает, может, поэтому здоровье неважное. Нужно самим исправить эту несправедливость. Начинаем.

Плотно обхватив ушную раковину ладошкой так, чтобы большой палец обнимал сзади всё ухо, а остальные пальцы спереди сжаты в кулачок.

Тянем с умеренной силой ухо сверху вниз и снизу вверх, а на счет четыре – с каждым разом усиливая тягу.

Теперь делаем из себя Чебурашку - тянем уши в стороны. Да, не бойтесь. Наши уши крепко к нам привязаны, просто так не растянутся.

Если уши еще на месте, крутим их по часовой стрелке.

Теперь прикладываем ладошку к уху и вращаем против часовой стрелки.

Что? Уши присосались к ладошке? Тогда с силой оторвем их (ладони, не уши) и ещё пару раз - присасываем - отрываем. Лучше слышать будем.

На каждое упражнение по 5 - 10 движений. Тест: уши должны быть красными, гореть и ощущаться раздувшимися. Как у слона. Есть такое? Значит всё сделано правильно! [2]

На протяжении всей жизни люди постоянно вдыхают и выдыхают воздух, но при этом мало кто задумывается, правильно ли он это делает. Йоги утверждают, что большинство из нас дышит не рационально, и, что именно это отрицательно влияет на продолжительность человеческой жизни, так как из-за неправильного дыхания происходит расстройство функций различных органов и систем, и появляются болезни. Мы знаем, как тяжело отражается на здоровье (особенно у детей) очень безобидная с виду привычка дышать не носом, а ртом. Тотчас начинается нарушение физического и психического развития, нередко приводящее к узкогрудости, малокровию, похудению, к заболеванию желудочно-кишечного тракта. Дышать надо уметь. Если человек разучился дышать естественно, как в детстве, то это можно и нужно поправить. Поэтому так важно научить на уроках элементам дыхательных упражнений. Йоги считают, что чем чаще человек дышит, тем меньше он живет. Дышать же следует реже, но вдыхать глубже: частота дыхания должна быть в пределах 10 вдохов и 10 выдохов в минуту.

В последние годы в нашей стране получили распространение некоторые методики дыхательной гимнастики. Особый интерес представляет методика дыхательной гимнастики Стрельниковой и методика Бутейко. Суть методики Стрельниковой заключается в активном, направленном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох после активного “эмоционального” вдоха происходит как бы сам собой. В упражнениях, предложенных А.С. Стрельниковой, вдох надо выполнять при наклоне вперед, а выдох при выпрямлении.

Упражнения, которые можно выполнить по методике А. Стрельниковой на уроке биологии в 8 классе.

**Тема урока: “Значение дыхания. Органы дыхательной системы. Заболевания дыхательных путей”.**

И.п. (сидя). Поворот головы направо и налево. На каждый поворот шумный короткий вдох носом.

И.п. (сидя). Наклоны головы в стороны или вперед и назад с аналогичными вдохами.

И.п. (сидя). “Обнимание плеч”. Правой рукой захватите левое плечо, а левой – правое.

И.п. (стоя). Темповые наклоны вперед. При каждом наклоне - вдох.

И.п. (стоя). Повороты туловища налево и направо (при каждом повороте – вдох.

Методика Стрельниковой помогает постановке голоса, укрепляет дыхательные мышцы, оказывает терапевтический эффект при лечении астмы.

Врач К. Бутейко на основании исследований пришел к выводу, что причиной многих болезней является нехватка в организме углекислого газа.

По мере задержки дыхания при неглубоком дыхании кровь и ткани лучше насыщаются кислородом и углекислым газом, нормализуется кислотно-щелочное равновесие, улучшаются обменные процессы. Для проверки здоровья Бутейко использует тесты на задержание дыхания:

- замерить, на несколько секунд вы можете задержать дыхание после небольшого вдоха в покое. Если трудно не дышать после 3-5 секунд, то это признак серьёзной болезни;

- пауза в 30 секунд свидетельствует, что вы здоровый, но “глубоко дышащий” человек.

 Абсолютно здоровый человек без усилий способен не дышать 1 минуту, а при тренировке и более.

Упражнение, которое можно выполнить по методике Бутейко на уроке в 8 классе.

Т**ема урока: Механизм вдоха и выдоха. Регуляция дыхания.** Равномерно считая, на 4 счета — вдох, следующие 2 счета — пауза, затем 4 счета - вдох, 2 счета - пауза и т.д.

Рука является большой рефлексогенной зоной. Нервы расположены на кончиках пальцев, осуществляют непосредственную связь с мозгом через позвоночник. Рефлекторно руки связаны с внутренними органами. Привычка китайцев держать и вертеть в руках грецкие орехи или металлические шарики (по два в каждой руке) вырабатывалась в связи с благотворным влиянием движений рук на нервную систему. У восточных торговцев давно выработана привычка потирать руки, когда имеют дело с покупателями, так как это успокаивает.

На уроке, тема которого **“Скелет поясов и свободных конечностей”** можно выполнить следующие упражнения:

*1. Pacmupанue и разминание возвышения большого пальца и ребра ладони, фаланги пальцев, межфаланговых суставов, лучепястного сустава.* Массировать пальцы, нужно начиная с большого, покручивая каждый палец и сустав, как будто снимая тугую перчатку. Массаж осуществляется 2–3кончиками пальцев противоположной руки.

*2. Упражнение на увеличение амплитуды движения большого пальца руки.* Захватить в кулак одной руки большой палец другой, сделать вдох; оттягивая и крутя палец, делать вытягивающие движения большого пальца. При этом может появиться характерный хруст. Надо учитывать, что насильно добиваться “акустического эффекта” не стоит — во избежание растяжения и повреждения сустава.

*3. Отгибание пальцев рук.* Упражнение делается поочередно. Пальцами одной руки производить пружинящие движения в сторону тыла руки.

*4. Прогибание всех пальцев одновременно.* Скрестить пальцы рук, вытянуть их перед грудью ладонями вперед, прогибая суставы пальцев. Увеличение подвижности в суставах пальцев не приносит человеку никакого вреда. Так, в китайской гимнастике “ушу” считается, что пальцы рук должны быть очень гибкими и сильными. Палец заменяет копье, ребро ладони - топор.

На уроках можно проводить “оживлялки”, которые помогают снять усталость

“Оживлялка” первая. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите. Сдавите изо всех сил основание ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы рук и груди. Втяните живот и потянитесь вверх, как будто бы, опираясь о руки, выглядываете из окна. Повторите 3 раза. “Оживлялка” вторая. Сложите руки в замок и обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Подтяните голову к локтям, не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно так, чтобы было приятно в течение 10-15 секунд.

“Оживлялка” третья. Разотрите хорошенько уши ладонями - вначале мочки, а потом целиком: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком (15 - 20 секунд).

“Оживлялка” четвертая. Упражнение для профилактики простудных заболеваний, ангины. Беззвучно, с закрытым ртом произносите протяжно как крик вороны “Ка-а-ааа-р.” -5-6 раз. Постарайтесь при этом как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок.

“Оживлялка” пятая. Упражнение также направлено на профилактику заболевания горла, кроме того, улучшает артикуляцию. Упражнение делается беззвучно и с закрытым ртом с постепенным увеличением темпа. С усилием, скользя кончиком языка назад по верхнему нёбу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка, сделайте “колечко”. Легче, быстрее, ещё быстрее (10-15 секунд).

“Оживлялка” шестая. “Лев” - Постарайтесь языком дотянуться до подбородка, при этом как можно шире раскройте глаза. Спина прямая. Плечи опущены.

“Оживлялка” седьмая. Эмоциональная разрядка снимает психическое напряжение, способствует переключению внимания, снятию утомления.

Улыбнитесь сами и разрешите детям посмеяться. Для этого достаточно сказать “сы-ы-ы-р.”, а потом надавить на “хохотальную” точку — она на кончике носа и произнести “хохотальные” звуки: ха-ха. Сначала медленно, потом быстрее, быстрее....

“Оживлялка” восьмая. Упражнение лучше выполнять перед сложной работой. Учащиеся быстро сжимают и разжимают пальцы рук и одновременно также быстро моргают. Затем крепко зажмуривают глаза, сжимают кулаки и про себя говорят: “Я справлюсь, я могу! Человек всё может! Я ничего не боюсь!...”

“Оживлялка” девятая. Необходимо закинуть голову назад, выдвинуть вперед подбородок так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаите дыхание – дышите тихо, тихо, как только можно. Посидите так около минуты. Чуть-чуть напрягите плечи, руки, потянитесь и - за работу.

*“Чинши” -* это упражнение, направленное на улучшение кровообращение, дыхания, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепление памяти: [1]

1. Вытяните вперед, как можно дальше подбородок, а плечи отведите назад так, чтобы лопатки отодвинулись. Прямые руки сзади соединены в замок. Постарайтесь нижней губой достать до носа.

2. Подтянитесь макушкой к потолку, заведите прямые руки за спину и возьмите пальцы в замок, стараясь соединить лопатки. Расправьте лопатки и потянитесь ещё больше к потолку, вытягивая позвоночник.

3. Правая рука производит круговые движения в кисти и локте (“швейная машинка”), левая рука выполняет мелкие движения, характерные для работы с иглой. Затем движения меняются.

4. Комплекс упражнений, направленных на тренировку памяти, ассоциативного мышления:

а) как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 50 до 1;

б) на любую букву алфавита напишите или произнесите вслух от 10 до 20 слов, нумеруя каждое из них (например: 1 - яблоко, 2 - груша и т.д.);

в) произнесите алфавит, придумывая на каждую букву слово, если вы затрудняетесь в отдельных случаях, пусть вам помогут, но это необходимо сделать как можно быстрее, либо пропускаете данную букву;

г) для усиления работы мозговых структур можно перевернуть текст “вверх ногами” и читать его вслух — через некоторое время возрастает скорость чтения обычного текста.

Данный комплекс упражнений необходим каждому человеку,

профессиональная деятельность которого связана с большими нагрузками на голосовой аппарат и риском простудных заболеваний. Труд учителя - это самая большая по объёму времени голосовая нагрузка, приводящая к профессиональным заболеваниям горла. Регулярное использование комплекса упражнений А и Б по восстановлению голоса и профилактике его нарушений поможет избежать нежелательных последствий чрезмерных нагрузок. Учитель может использовать приведенные комплексы совместно с учащимися на уроке для профилактики простудных заболеваний (здоровый зритель – здоровый ученик).

**Комплекс А**

Вдох и выдох через нос (вдох быстрей, не очень глубокий, выдох продолжительный).

Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох через рот, выдох через нос.

Вдох и выдох через одну половину носа, затем через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилием в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками (кратковременно задерживая дыхание, выталкивая воздух маленькими порциями).

Через 7 10 дней от начала выполнения дыхательных упражнений добавляются упражнения для активизации мускулатуры шеи, наружных и внутренних мышц гортани. Такой интервал необходимо соблюдать, чтобы на раннем этапе восстановления не перегружать занятия упражнениями.

**Комплекс Б**

Упражнения выполняются сидя.

Исходное положение - руки в замок на затылке. Отклонение головы назад с легким сопротивлением рук.

Исходное положение - сжатые в кулак кисти рук упираются в подбородок. Наклоны головы вперед с легким сопротивлением рук.

Исходное положение ладони прикрывают уши. Наклоны головы в стороны к плечам — с сопротивлением рук.

Движение нижней челюсти вниз, в стороны, вперед. Сжимание челюстей.

Исходное положение - ладони прикрывают уши. Наклоны головы в стороны к плечам - с сопротивлением рук.

Движение нижней челюсти вниз, в стороны, вперед. Сжимание челюстей.

Надувание щёк.

Доставание кончиком языка мягкого нёба.

Поднятие мягкого нёба при зевке.

Оба комплекса упражнений легко выполнимы. Их можно рекомендовать для самостоятельных тренировок 6 раз в течение дня по 4-5 раз каждое упражнение.

**III. Заключительная часть**

Работа в тех же условиях, но, используя здоровьесберегающие технологии на разных уроках можно улучшить ситуацию с физическим, психическим и духовно-нравственным здоровьем детей.

Данные упражнения были показаны учителям биологии и директорам школ Усть-Абаканского района республики Хакасия. Многие учителя используют эти упражнения на своих уроках.