

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 кинезеологических 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 кинестетическими ощущениями 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.

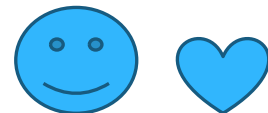


ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ.

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.