МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДЕСНОГОРСКАЯ ДЕТСКАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА»**

216400, Смоленская область, город Десногорск, 4 микрорайон

Тел/факс (48153) 7-46-11/3-16-65E-mail: ddhs@mail.ru //Сайт:[www.desdhsh.ru](http://www.desdhsh.ru/)

**«Применение здоровьесберегающих технологий**

**на уроках истории искусства**

**в условиях Детской художественной школы»**

Преподаватель истории искусства:

Широкова Раиса Ивановна

В наши дни закономерно возросло внимание и к здоровью школьников, потому что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Естественно, что педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на своих уроках, и в общей программе работы школы.

Что же такое **здоровьесберегающие образовательные технологии?**

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к таковым будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, **обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.**

В.А. Сухомлинский утверждал, что “…забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

Продолжая мысль великого педагога, убеждена, что задача любого учителя, в том числе и учителя изобразительного искусства состоит в следующем: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к “конструированию” собственного здоровья.

И мне хотелось бы далее рассказать о тех здоровьесберегающих методах и приемах, которые используются мною на уроках изобразительного искусства.

**При подготовке к уроку учитываю:**

1. Динамику работоспособности в течение рабочего дня:
* 8 – 12 часов – первый пик работоспособности;
* 16 – 18 часов – второй пик работоспособности.
1. Динамику активности обучающихся на уроке:
* 1 – 4 минуты - врабатываемость в урок (организационный момент);
* 5 – 20 минуты – самая высокая работоспособность (новый материал, самостоятельная работа);
* 21 – 35 минуты - снижение работоспособности (физкульт. минутка, закрепление материала);
* 36 – 45 минуты – полное утомление (подведение итогов урока, объяснение домашнего задания).

Можно выделить 4 группы здоровьесберегающих компонентов, которые важно использовать при планировании и организации уроков и внеклассных занятий: физиологические, педагогические, психологические компоненты и компоненты ортобиотики (ЗОЖ).

1. *К****группе физиологических здоровьесберегающих компонентов***следует отнести физиологически грамотно построенное занятие. Важная часть моей работы по здоровьесбережению – это рациональная организация урока. Обязательными структурными элементами уроков становятся: приветствие; опрос самочувствия; релаксация; оздоровительные упражнения; рефлексия; прощание. Важно не допускать перегрузки учеников, определяя оптимальный объём учебной информации и способы её предъявления, минимизировать объём домашних заданий, учитывать интеллектуальные, физиологические особенности учащихся, индивидуальные способности каждого ученика. Стараться предусмотреть такие виды работы, которые снимали бы усталость. При планировании урока желательно включать зарядки-релаксации (не более 3-5 минут). Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала. Релаксация должна освобождать на какое-то время от умственного напряжения. Видами релаксации могут быть не только физкультминутки, но и различного рода движения, игры, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Даже шутливые истории на уроке, притчи, загадки могут стать примером релаксации, освобождая сознание ребёнка на короткое время от умственного напряжения. Разнообразие впечатлений положительно влияет на эмоциональное состояние ребёнка. Яркие и эстетические впечатления способствуют благотворному протеканию в организме физиологических процессов. Релаксация должна освобождать на какое-то время от умственного напряжения. Вот несколько примеров.

1.Разрядка для снятия напряжения глаз с использованием проектора и экрана - физкультминутка для глаз. Дети следят за появляющимися на экране разноцветными фигурками, время такой зарядки-1-2 минуты.

2.Разрядка с использованием различного вида движения, физкультминутка, хорошо знакомая детям еще по начальной школе.

3. Шутливые истории на уроке, притчи, загадки т.д.

Помещение, в котором проводится занятие, должно соответствовать гигиеническим требованиям (свежий воздух, оптимальный температурный режим, чистота, хорошая освещённость). Для предупреждения преждевременного утомления учеников, я провожу почти на каждом уроке физкультминутки, включающие упражнения для глаз, кистей рук, опорно-двигательного аппарата (старшеклассники сами организуют физкультурную паузу в середине урока). В течение урока использую разнообразные виды деятельности, применяю различные формы работы: коллективную, групповую, парную, индивидуальную. На уроках русского языка веду дифференцированную работу, предлагая разноуровневые задания. Осуществляю индивидуальный подход во время уроков. Доброжелательная атмосфера на уроке – важный момент здоровьесберегающих технологий. Использую приёмы, способствующие появлению и сохранению интереса к учебному материалу (игровые технологии, ИКТ и т.д.). Таким образом, на занятиях создаётся благоприятный психологический фон, что также важно для сохранения здоровья учащихся.

Учитель строит урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывает время для каждого задания. Во избежание усталости учащихся необходимо чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником, творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят.

Разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке.

На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки (2-3 раза), делать игровые паузы, зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку (2-3 минуты).

2. *Педагогические здоровьесберегающие компоненты*.

Здоровьесберегающие технологии реализуются, прежде всего,  на основе**личностно-ориентированного подхода***.* То есть в центр образовательной системы ставится   личность ребёнка, обеспечиваются комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Для сохранения здоровьесбережения  можно использовать и **педагогику сотрудничества***,* благодаря которой создаются все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Учитывать индивидуальные способности и возможности учащихся позволяет и использование на уроках технологии  **уровневойдифференциации обучения***.* Один из способов работы по данной технологии - **групповая работа**, когда класс делим на условные группы с учетом типологических особенностей школьников. При формировании групп учитывается личностное отношение детей  к учебе, степень обученности, интерес к предмету. Для каждой группы разрабатываются задания разной сложности, различающиеся по объему и  приемам выполнения. В составе группы школьники сами выбирают задания, оценивая свою подготовленность на данное время. У учителя появляется возможность помочь детям, которые справляются с предложенным заданием медленнее.

 Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. И здесь нам могут помочь информационно – коммуникативные технологии**,**например, использование  ЦОР или ТСО на уроке. Использование компьютера не только позволяет демонстрировать наглядность, но  дает возможность изменять темп урока, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к ученику.

.  Большой энтузиазм вызывают у учеников нестандартные уроки, на которых можно проявить себя творчески. Например, уроки-состязания, уроки- творческие отчёты, уроки-ярмарки, с использованием ролевых игр, инсценировки, рисования с применением нетрадиционных техник ИЗО. Например, таких, как монотипия, граттаж, пропечатывание, кляксография, рисование на мятой, мокрой бумаге, пуантилизм, пескография и т. д.

Отдельного внимания заслуживает музыкотерапия. Музыкальные произведения очень органичный элемент на уроках ИЗО. Музыка для фона во время рисования, лепки должна соответствовать теме урока, создавать настроение, способствовать успешности выполнения художественной задачи.

Сейчас я работаю с учащимися пятых – седьмых классов. Дети в этом возрасте очень любознательны, творческие, быстро воспринимают и транслируют ролевые игры, раскрепощены, не стесняются высказывать свое мнение, делают это с удовольствием.

Очень эффективны и другие нестандартные формы:

* Уроки - экскурсии,
* Уроки-путешествия,
* Уроки-исследования,
* Уроки-выставки.

Все эти уроки – форма реализации мотивации и самоопределения учащихся. На своих уроках я использую ролевые, ситуационные игры, которые эффективны для отработки того или иного материала. Например, «Художники и искусствоведы», «Ярмарка творческих идей», «Фанты».

Психологический климат на таких уроках, как правило, всегда благоприятный. Таким образом, уроки такого типа отвечают целям и задачам здоровьесбережения.

3*. Психологические здоровьесберегающие компоненты*.

Спокойная, доброжелательная, психологически комфортная обстановка урока также положительно влияет на работоспособность учащихся. Эффективна с точки зрения психологического комфорта на учебном занятии диалоговая форма обучения. О**ситуации успеха** сказано много. Важно создать ребёнку ситуацию, при которой он хоть на минутку, но порадуется своим незначительным успехам.

*4. Элементы ортобиоза. (ЗОЖ)*

Одним из важных направлений в работе каждого педагога должно стать формирование у школьников мотивации на здоровье, осознание социальных норм ЗОЖ. С этой целью целесообразно включать в уроки специальные приёмы, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся, компоненты ортобиотики.

С точки зрения популяризации ЗОЖ и общего развития учащихся эффективны рубрики урока «Информация к размышлению» или «Знаете ли вы?»

И в заключение хочется отметить, что здоровье подрастающего человека – это одна из главных проблем современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой  посильный вклад  в сохранение здоровья молодого поколения  может внести каждый учитель. И внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих компонентов позволяет добиться положительных изменений: формируются мотивы, потребности и ценности ЗОЖ, а возможно, даже нравственные чувства, качества, поступки, создаётся благоприятная здоровая социокультурная среда, в которой растёт и развивается ребёнок.

Рациональная организация урока:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Факторы урока |

|  |
| --- |
| Уровни гигиенической рациональности урока |

 |
| Рациональный | Недостаточнорациональный | Нерациональный |
| 1. | Плотность урока | Не менее 60% и не более75-80% | 85-90% | Более 90% |
| 2. | Число видов учебной деятельности (чтение, письмо, беседа, рассказ, наглядные пособия, ответы на вопросы, решения примеров). | 4-7 | 2-3 | 1-2 |
| 3. | Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности. | Не более 10 мин. | 11-15 мин. | Более 15 мин. |
| 4. | Частота чередования различных видов учебной деятельности. | Смена через 7-10 мин. | Смена через11-15 мин. | Смена через 15-20 мин. |
| 5. | Число видов преподавания (словесного,наглядного, аудиовизуального через технические средства обучения,самостоятельные работы) | Не менее 3 | 2 | 1 |
| 6. | Чередование видов преподавания. | Не позже чем через 10-15 мин. | Через15-20 мин. | Не чередуются |
| 7. | Наличие эмоциональных разрядок (число). | 2-3 | 1 | Нет |
| 8. | Место и длительность применения ТСО. | Поза чередуется в соответствии с гигиеническими нормами | С частичным соблюдением гигиенических норм | В произвольной форме |
| 9. | Чередование позы | В соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся | Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся. | Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем. |
| 10. | Физкультминутки. | Две за урок, состоящие из 3 легких упражнений, по 3-5 повторений каждого | Одна физкультминутка за урок с недостаточной продолжительностью | Отсутствуют |

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки. Желательно, чтобы запланированные упражнения были связаны с темой урока. Так, например, при изучении старинных мер длины можно продемонстрировать, что значит сажень, косая сажень, локоть и т.д.

|  |  |
| --- | --- |
| Игра "Верста – аршин- локоть - пядь".Делать надо то, что говорю, а не то, что показываю.Услышав слово:верста - руки поднимаете вверх,аршин - складываете их крестиком перед собой, "обнимая плечи",локоть – поднимаем и опускаем локоть, руки меняем,пядь - кисти рук в разные стороны и показываем пядь (рассояние между большим и указательным пальцами). | http://www.kronnmc.ru/media/journal/lokot.JPG |

В классе должны быть обеспечены санитарно-гигиенические условия:

- достаточное освещение класса;

- предпочтительные тона окраски стен кабинете - зеленые, желто-зеленые, зеленовато-голубые;

- соблюдение температурного и воздушного режимов (систематическое проветривание кабинета до урока и во время перемены);

- разумное размещение комнатных растений, чтобы они не мешали естественному освещению.

Психологические взаимоотношения учителя с учеником:

- спокойное общение;

-обращение к ребенку по имени;

- не провоцировать стрессовые ситуации;

-инструкцию давать один раз, четко её проговаривая, начиная с простой установки, затем переходить к более сложным;

- задавать вопрос, ждать не менее 10 с, давая время подумать;

-хвалить при всех, делать замечание – наедине.

Выбирая форму и методы обучения, следует помнить, что учащиеся удерживают в памяти:

|  |  |
| --- | --- |
| % | Что удерживают |
| 10 | Того, что читают |
| 26 | Того, что слышат |
| 30 | Того, что видят |
| 50 | Того, что видят и слышат |
| 70 | Того, что обсуждают с другими |
| 80 | Того, что основано на личном опыте |
| 90 | Того, чему они обучаются сами |

**Комплекс**

**гимнастических упражнений**

**для формирования правильной осанки**

Упражнение 1.

Встань у стены, прислонившись затылком, плечами, ягодицами и пятками, подтяни живот. Слегка напряги все мышцы и постой 15 секунд. Затем, сохраняя эту позу, походи по комнате. Снова подойди к стене и проверь, удалось ли тебе сохранить правильное положение тела. Запомни его и постарайся сохранить в течение всего дня.

Упражнение 2.

Встань прямо, положи на голову какой-нибудь предмет, например, кубик, учебник, мешочек с песком. Разведи руки в стороны, поднимись на носки и постарайся удержаться в этом положении 20-25 секунд. Попробуй с кубиком на голове ходить по комнате на носках.

Упражнение 3.

Ляг на коврик на спину и прими такое же положение, как в упражнении 1. Повернись на живот, затем снова на спину. Повтори 5 раз. Дыхание старайся не задерживать.

Упражнение 4.

Возьми гимнастическую палку, ляг на живот, руки с палкой выпрями перед собой. Сгибая руки, положи палку на лопатки и постарайся немного прогнуться. Затем снова ляг, руки выпрями. Повтори это упражнение 5 раз.

Упражнение 5.

Встань, поставь ноги врозь. Руками держи палку сзади. Поднимайся на носках и сгибай руки, переведи палку на поясницу и прогнись. Снова вернись в исходное положение. Повтори это упражнение 6 раз. Поднимаясь на носки, делай вдох, опускаясь на всю ступню – полный выдох.

Упражнение 6.

Положи на пол коврик и ляг на него на спину. Подними ноги кверху и, поддерживая себя согнутыми руками за поясницу, попытайся сделать

«березку». Сразу упражнение может не получиться. Попроси папу или маму помочь тебе, придерживая за ноги. Обязательно научись делать упражнение самостоятельно.

Упражнение 7.

А сейчас попробуй сделать кувырок, который часто выполняют акробаты и гимнасты. Присядь на мягком коврике или на диване, руки вытяни вперед. Теперь, слегка отталкиваясь ногами и наклоняя голову вниз, перевернись на спину и попытайся встать на ноги. Чтобы это получилось, нужно после толчка ногами взяться руками ниже колен и свернуться в клубочек.

Упражнение 8.

Теперь попытайся сделать кувырок назад. Присядь, руки вытяни вперед. Оттолкнись руками, перекатываясь на спину, подтяни колени к груди, а голову сильно наклони вперед. Когда голова коснется коврика, поставь руки за голову, отталкиваясь ими, встань на ноги. Это сложное упражнение, поэтому не огорчайся, если оно сразу не получится.

Упражнение 9.

Положи у стены мягкий коврик, наклонись и опусти на него голову, упрись руками в пол. Отталкиваясь ногами, постарайся поднять их вверх и полностью выпрямить. Коснувшись пятками стены, старайся удержаться в таком положении. При этом помни, что стоять нужно на голове и руках. Сначала пусть папа или мама помогают тебе, придерживая за ноги после толчка. Когда ты освоишь это упражнение, попробуй удержаться в стойке, слегка оттолкнувшись от стены ногами. Если будешь регулярно заниматься, то научишься стоять на голове и руках без посторонней помощи.

**Комплекс упражнений**

**во время отдыха при выполнении домашних заданий.**

Упражнение 1.

Поставь правую ногу вперед и слегка согни ее. Руки переведи на пояс и прогнись. Прыжками меняй положение ног. Делай это упражнение как можно быстрей в течение 25-30 секунд. Походи по комнате, глубоко подыши и постарайся расслабиться.

Упражнение 2.

Сядь на стул, согни ноги. Подними руки вверх, прогнись и сделай глубокий вдох. Опусти руки и выдохни воздух. Сделай 6-8 таких движений.

Упражнение 3.

Возьми гимнастическую палку. Отведи ее назад так. Чтобы она упиралась в лопатки. Теперь поднимись на носках и, нажимая руками на палку. Прогнись. Постарайся удержаться в таком положении 5 секунд. Выполни упражнение 4-6 раз.

Упражнение 4.

Палку положи. Подними руки вверх. Быстро приседай и выпрямляйся. Приседая, переведи руки вперед. Сделай 6-8 приседаний в быстром темпе. После этого походи по комнате 35-40 секунд.

Упражнение 5.

Возьми легкий мяч среднего размера, зажми его между стопами и постарайся медленно пройти с ним по комнате метров пять.

Упражнение 6.

Сядь на пол, руками обопрись о пол сзади. Несколько раз постарайся поднять повыше мяч, зажатый между стопами ног, не уронив его.

Упражнение 7.

Положи мяч на пол и вращай его левой или правой ступней поочередно. Сделай по 8-10 движений каждой ногой.

Упражнение 8.

Положи гимнастическую палку на пол. Пройди по ней, наступая серединой ступни, разведя носки в стороны. Выполни 4-6 раз.

Упражнение 9.

Сядь на стул, ноги выпрями. Потяни носки на себя, затем оттяни их так, как это делают гимнасты. Старайся при этом коснуться пальцами пола. Выполни 14-16 таких движений.

Упражнение 10.

Походи по комнате – сначала 30 секунд на пятках, затем 30 секунд на носках.

**Комплекс упражнений**

**для снятия физического напряжения и усталости на уроках.**

**Упражнения на релаксацию.**

«Дирижёр».

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку, а каждый из вас представит себя дирижёром, который руководит большим оркестром (включается музыка).

 Представьте себе энергию, которая течёт сквозь тело дирижёра, когда он слышит все инструменты и ведёт их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь ещё и локтями, и всей рукой целиком пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течет через все тело. Дирижируйте своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

«Путешествие на облаке».

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть облако перенесёт вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своём облаке, и оно везёт вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растёт в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**Телесные упражнения.**

«Перекрестное марширование».

Нужно шагать, высоко поднимая колени и попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем шагайте, касаясь рукой одноимённого колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить нужно касаниями по противоположной ноге.

«Мельница».

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Паровозик».

Правую руку положите под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

«Робот».

Встаньте лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигайтесь вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигайтесь так, чтобы левая рука переставлялась одновременно с правой ногой и наоборот.

**Дыхательные упражнения.**

«Свеча».

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой пять маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом»

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю (при этом правую закрываете большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрываете мизинцем правой руки).

Дыхание медленное, глубокое.

«Ныряльщик».

Исходное положение - стоя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, при этом закройте нос пальцами. Присядьте, как бы нырнув в воду. Досчитайте до пяти и вынырните, откройте нос и сделайте выдох.

**Упражнения для развития мелкой моторики.**

«Колечко»

Поочередно перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и указательный, средний, безымянный и мизинец. (Упражнения нужно выполнять, начиная с указательного пальца, и в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.)

«Кулак - ребро-ладонь»

На столе, последовательно сменяя положение рук выполняйте следующее: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе. Сделайте 8-10 повторений.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6 – 8 раз.

**Глазодвигательные упражнения.**

«Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксируйте голову за подбородок. Возьмите в левую руку карандаш или ручку и вытяните её в сторону вверх под углом 45 градусов, так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинайте делать упражнения в течение 7 секунд. Смотрите на карандаш в левой руке, затем меняйте взгляд на «прямо перед собой» (7 сек). (Упражнение выполняется 3 раза. Затем карандаш нужно взять в правую руку и упражнение

повторить).

«Горизонтальная восьмерка»

Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисуйте в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинайте с центра и следите глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключите язык, то есть рисуйте восьмерку не только пальцами, но и одновременно языком, хорошо выдвинутым изо рта, продолжая следить глазами за движением пальцев.

«Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.

Список литературы:

1. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов. /Под редакцией В.Н. Касаткина, Л. А. Щеплягиной. - М., 2001.

2. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников./В. Р. Кучма, Г.Н. Сердюковская, А. К. Демин. - М., 2000.

3. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий./ В. Р. Кучма - М., 2001.

4. Безух К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград: «Учитель», 2011

5. Брагина С.А. Энциклопедия здоровья. - Волгоград: «Учитель», 2009

6. Тареева Л.И. Активные формы обучения. – Волгоград: «Учитель», 2008

7. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения. Методические рекомендации //Под редакцией В. Д. Сонькина, М. М. Безруких. - М.: Триада - фарм, 2004.

8. Личностно-ориентированное образование: феномен, концепция, технология. Волгоград. 2000г.

9. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. Под редакцией М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. Москва, 2002г.

10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие для педвузов и институтов повышения квалификации. – М.: «Народное образование», 1998.

11. news.1september.ru

12. Pedsovet.ru