

*Смирнова Эльвира Худаёровна*

учитель начальных классов

МОУ «Ронгинская СОШ»

с. Ронга, Республика Марий Эл

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

*Аннотация:* ни для кого не секрет, что нынешнее поколение детей имеет много проблем со здоровьем, у многих возникают трудности в усвоении образовательного стандарта. Проблема, рассматриваемая в статье, актуальна как для обычных детей, так и для детей, имеющих разнообразные двигательные нарушения, зрительные нарушения, заболевания нервной системы, дыхательной системы.

*Ключевые слова:* нетрадиционные средства, здоровьесбережение, дети, методические приёмы, тренажёры.

Существует множество методических приемов, способствующих здоровьесбережению учащихся.

В своей работе я использую тренажеры, которые помогают разнообразить уроки и внеурочные занятия, позволяют сохранить и укрепить здоровье ребенка.

Причем ученики делают эти тренажеры на уроках технологии.

Опишу способы изготовления и применения тренажеров.

*Тренажёр «Тучка»*

С его помощью ученики научились правильно дышать:

1. Вдыхать воздух надо как можно глубже, через нос.
2. Выдыхать воздух носом или ртом плавно без рывков.

Благодаря нашей «Тучке» дети привыкли дышать носом, и теперь на прогулках не хватают ртом холодный воздух, и перестали болеть простудными заболеваниями. Использую для всех категорий детей, но особенно с заболеванием дыхательной системы.

### *«Ручка-помощница»*

Для снятия напряжения с мышц руки на уроках письма дети изготовили тренажёр «Ручка-помощница».

1. Дети обвели свою руку на картоне.

2. Вырезали.

3. На каждый палец руки наклеили разный материал: бархатную, наждачную бумагу, гофрированный картон, песок, ткань.

Теперь они с помощью нашей «Ручки-помощницы»:

– отдыхают;

– снимают напряжение с мышц руки;

– получают приятные ощущения от прикосновения к ней;

– укрепляют основные органы нашего организма (мозг, желудок, кишечник, печень, сердце). Применяю тренажеры с детьми с заболеваниями нервной системы.

### *«Палочка-выручалочка»*

Самой простой тренажер, она проста в изготовлении, но многогранна в использовании. Безусловным достоинством палочки является, что:

– она не может травмировать учеников;

– с ней можно выполнять разные упражнения, развивается мелкая моторика.

Применяю с детьми с низкой мотивацией обучения.

### *Массажные коврики*

На уроках использую индивидуальный тренажёр для стоп (массажный коврик). Это квадрат 30 см х 30 см. На плотную ткань каждый ученик пришивает в произвольном порядке 20 пуговиц разных размеров. Можно снять обувь и потоптаться на коврике. Тренажер восстанавливает правильный свод стопы (профилактика плоскостопия), улучшает циркуляцию крови, активизирует биологические точки, представительства всех внутренних органов, снимает усталость у детей с плоскостопием.

### *Зрительные тренажеры*

Для тренировки глазных мышц у детей с заболеванием зрения ученики изготовили зрительные тренажеры. На линейку надевается квадрат с нарисованным кружком. Линейку держат на уровне глаз, фокусируют зрение на кружке. Передвигают квадрат по линейке, то придвигают, то удаляют кружок от глаза, тем самым тренируют мышцы, изменяющие кривизну хрусталика глаза.

### *Мешочки с солью, с горохом, пшеном.*

В начале каждого урока дети кладут на голову мешочки с солью. Спина сразу выпрямляется. Держат мешочки на голове 5–6 минут, пока ребята пишут в тетрадях дату, чистописание, словарь. Во время урока можно использовать их несколько раз. Вес мешочков около 300 г, размер – 17/13 см.

При их использовании происходит:

- стабилизация эмоционального состояния (снятие стресса, успокоение центральной нервной системы);
- развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности, следовательно, ребёнок учится прислушиваться к своим ощущениям;
- влияние на развитие центра речи в головном мозге ребёнка;
- улучшение циркуляции крови;
- активизация нервных окончаний, находящихся на кончиках пальцев.

Я считаю, что внедрение в практику работы данных приёмов здоровьесберегающих технологий позволяет сделать учебный процесс для ребёнка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье наших детей, реализовать принцип инклюзивного образования в урочной и внеурочной деятельности.

### *Список литературы*

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004.
2. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся / А.А. Лецких // Завуч начальной школы. – 2004. – №1.

3. Шарапова Г.В. Методика В.Ф. Базарного [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/metodika-bazaronogo>