

Азарова Ирина Тихоновна

учитель начальных классов

Шахматенко Жанна Геннадьевна

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №2 г. Строитель Белгородской области»

г. Строитель, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: данная статья отражает эффективность применения нетрадиционных здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

Ключевые слова: нетрадиционные технологии, психогимнастика, биоэнергопластика, кинезотерапия, цветотерапия.

Все здоровьесберегающие технологии делят на традиционные и нетрадиционные. Традиционные достаточно изучены и часто используются в образовательном процессе. К ним относятся: упражнения на общую и мелкую моторику, артикуляционную мускулатуру; физкультминутки; уроки физкультуры и ритмики; зарядка и подвижные перемены; различные подвижные игры. Вместе с традиционными здоровьесберегающими технологиями на уроках в начальной школе эффективно применяются и нетрадиционные. Нетрадиционные методы воздействия в работе учителя становятся перспективным средством развивающей работы с детьми. Рассмотрим более подробно нетрадиционные здоровьесберегающие компоненты, применяемые в нашей педагогической деятельности.

Биоэнергопластика представляет собой соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Значимость биоэнергопластики в том, что развитие артикуляционной моторики у детей ускоряется, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. На уроках в начальной школе используется комплекс динамических упражнений, направленный на нормализацию мышечного тонуса, переключаемости движений: «Качели», «Утюжок», «Часики» и комплекс статических

упражнений, способствующий развитию мышечной силы, динамической организации движения: «Улыбка» «Горка». 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.

В работе можно использовать некоторые кинезиологические упражнения, направленные на совершенствование высших психических функций мозга, развитие подвижности нервных процессов, и синхронизацию работы двух полушарий коры головного мозга. Целесообразно применять кинезиологические упражнения, когда учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества. Комплекс кинезиологических 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.

Психогимнастика-это специальные занятия (этюды, упражнения, игры) направления на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека, его сознанием существуют сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, творческих способностей. Психогимнастика очень полезна для всех детей, но особенно для тех, кто отличается чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, замкнутостью.

Такие реакции встречаются у детей с неврозами, легкими ЗПР, а также у детей практически здоровых. Основной акцент в психогимнастике направлен на обучение элементам техники выразительных движений, а также на приобретение навыков в расслаблении. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств.

С помощью предлагаемого материала по психогимнастике детей обучают азбуке передачи эмоций – выразительным и разнообразным движениями. В основном используется бессловесный материал, и очень важно педагогу уметь продемонстрировать выразительное и красивое выполнение движений.

Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное или отрицательное действие на человека. Один цвет ласкает взгляд, успокаивает, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают отрицательные эмоции. Одни бодрят, другие угнетают. Причём на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер. Цветотерапия может подействовать: для снятия напряженности, при поднятии работоспособности, равно как предупреждение и лечение офтальмологических болезней: близорукость, дальнозоркость, при зрительном утомлении, при излечении и профилактике близорукости.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2008. – Т. 7. – №2. – С. 59.
2. Михеева Е.В. Здоровьесберегающие технологии: Методические рекомендации. – 2009. – С. 108.
3. Страхова Г.А. Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/12/30/netraditsionnye-zdorovesberegayushchie-tehnologii> (дата обращения: 26.09.2018).