

О.Г. Федосимова

**ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ДЕТСКОЙ
МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Методическое пособие

Курганский
государственный
университет



РЕДАКЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР
43-38-36

ISBN 978-5-4217-0028-9



9 785421 700289

Министерство образования и науки Российской Федерации
Курганский государственный университет
Кафедра педагогики

О.Г. Федосимова
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ
ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Методическое пособие

Курган 2010

УДК 613.8 (072)
ББК 51.1
Ф 33

Р е ц е н з е н т ы:

Э.Н. Абрамов – канд. биол. наук, доцент, заместитель начальника Главного управления образования Курганской области;

Т.А. Жорнова – специалист высшей категории, заместитель директора Курганского областного центра дополнительного образования.

Печатается по решению методического совета Курганского государственного университета.

Федосимова О.Г. Осуществление здоровьесберегающего сопровождения учащихся детской музыкальной школы: Методическое пособие. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2010. – 84 с.

В методическом пособии рассматриваются сущность, структура, содержание, формы и методы здоровьесберегающего сопровождения учащихся музыкальных школ. В него включены видео и фотоматериалы, электронные физминутки, видеоролики и слайд-шоу для релаксации учащихся. Представленный в приложении тезаурус включает базовые понятия здоровьесбережения и смысловую связь между ними.

Методическое пособие предназначено для администрации, преподавателей, родителей учащихся детских музыкальных школ, студентов музыкальных училищ и колледжей.

Рис. – 4. библиограф. – 75 назв.

УДК 613.8 (072)
ББК 51.1

ISBN 978-5-4217-0028-9

© Курганский государственный университет, 2010
© Федосимова О.Г., 2010

Введение

Одной из актуальных проблем в детских музыкальных школах является сохранение и укрепление здоровья учащихся, что связано с их ранней профессионализацией. По данным ряда исследователей, одной из главных причин ухудшения состояния здоровья учащихся в целом и, в особенности, одновременно обучающихся в музыкальных школах, является их утомляемость (М.М. Безруких, В.И. Ковалько, С.В. Попов, Н.К. Смирнов и др.). Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет в России за последние пять лет возросла на 16 %, две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания, и только 10 % выпускников общеобразовательных учреждений не имеют психических и физических отклонений от здоровья. Из 13,4 миллиона детей школьного возраста более половины (53%) имеют ослабленное здоровье (19).

Отличительной особенностью здоровьесбережения как в целом в учреждениях дополнительного образования, так и в частности, в музыкальных школах является отсутствие медицинского сопровождения. Медицинское обеспечение, включая лечебно-оздоровительное, лечебно-профилактическую работу, детальное обследование здоровья учащихся, осуществляется в учреждениях общего образования. Другие направления – физиолого-валеологическое, педагогическое, психологическое реализуются в музыкальных школах в недостаточном объеме. Повышение здоровьесберегающей информированности выпускников средних музыкальных учреждений и преподавателей детских музыкальных школ является необходимым условием для здоровьесберегающего сопровождения. Изучение государственных стандартов и учебных планов, рабочих программ профессиональной подготовки будущих преподавателей детских музыкальных школ показывает, что студентам музыкальных колледжей и училищ даются только основы педагогики. В государственном стандарте отсутствуют разделы, связанные со здоровьесбережением, валеологией. Следовательно, в детские музыкальные школы приходят работать преподаватели, недостаточно подготовленные к осуществлению здоровьесбережения учащихся.

Глава I. Теоретические аспекты здоровьесберегающего сопровождения учащихся детских музыкальных школ

1.1. Историко-педагогический аспект проблемы здоровьесберегающего сопровождения учащихся

В ходе историко-педагогического анализа установлено, что одной из актуальных проблем в детских музыкальных школах является сохранение и укрепление здоровья учащихся, связанное с их ранней профессионализацией.

Исторически в России в области музыкального, изобразительного и хореографического искусств сложилась трехуровневая система профессиональной подготовки, включающая школы, училища и вузы. Данная система обеспечивает доступность, качество и эффективность подготовки профессиональных кадров. В Концепции развития образования в сфере культуры и искусства в Российской Федерации на 2008-2015 годы определено: «... Задачу ранней профессионализации призваны решать детские школы искусств (по видам искусств), функционирующие сегодня в рамках дополнительного образования детей...» (20). На первом уровне осуществляется ранняя профессиональная подготовка в детских школах искусств (по видам искусств) в течение 5-8 лет.

Проявление заботы о здоровье и физическом развитии детей появилось уже у древних славян. Основными средствами были закаливание, подвижные игры и физический труд (26, с. 68). После крещения Руси обучение детей в основном было при церквях и монастырях, соблюдался режим питания, распорядка дня, обращалось внимание на личную гигиену. С XV в. увеличилось количество школ и училищ, в уставах которых встречаются упоминания о профилактике болезней, гигиене детей и их физическом развитии. В XVIII в. продолжают открываться новые школы и училища, в которых следят за соблюдением режима дня, питания и физических упражнений (27).

С середины XIX в. врачи начали отмечать распространение некоторых заболеваний и патологических состояний именно в среде школьников – нарушения зрения, искривления позвоночника, расстройства пищеварения,

наличие нервных болезней – из-за плохой организации обучения и проживания. Немецкий врач Р. Вирхов в 1870 г. ввел понятие «школьные болезни» и для устранения их главнейших причин предложил ввести в учебные планы образовательных учреждений игры, танцы, гимнастику и все виды изобразительного искусства: «словесную школу» заменить «школой действия». В это же время в России вводится врачебный надзор за школами с рекомендациями по организации школьной жизни. Профессор Императорского Московского университета, основоположник отечественной гигиены, Ф.Ф. Эрисман обосновал причины школьных болезней: «...программы слишком обширны и мало соответственны возрасту и силам учащихся; число уроков слишком велико, и учащиеся чрезвычайно завалены подготовительными работами; большинство учителей не имеют представления о правильном развитии умственных способностей ребенка...». Н.И. Быстров, первый российский профессор-педиатр, обратил внимание на общие вопросы детского здравоохранения, в его лекциях были представлены вопросы питания, гигиены, физического воспитания детей, организации ухода за детьми (выбор комнаты, расположение детской кроватки, освещение, отопление), подробное описание рациональной детской одежды и кроваток, специальное описание гимнастики. Н.И. Быстров и В.Г. Нестеров выявили, что количество учащихся с расстройствами нервной системы и головными болями возрастает с увеличением часов в обучении (21).

В 1904 г. на Всероссийском съезде детских врачей в Петербурге были заложены основы концепции здоровьесбережения в России. Внимание было обращено на ряд «вредных влияний со стороны школы на состояние здоровья и физическое развитие учащихся». Проведенная в 1912 г. статистика московских городских школ показала, что «количество слабых детей непрерывно растет с первого класса к старшим группам; в первых классах слабые дети составляли 35%, в средних — 39,8% и в старших — 44,2%... (21).

В 1918 г. состоялся I съезд медико-санитарных отделов Советов рабочих, солдатских и крестьянских депутатов, на котором рассматривалась работа

школьно-санитарных отделов. В феврале 1919 г. в Москве был проведен организованный Наркоматом социального обеспечения I съезд по охране детства, а в марте - I Всероссийский съезд по школьной санитарии, организованный Наркомздравом. Также в 1919 г. проведен первый съезд школьных врачей, обративший внимание на ухудшение здоровья школьников. Съезд разработал программу-минимум, включавшую надзор за санитарным состоянием школ, выделение детей по состоянию здоровья в особые школы, контроль за детским питанием, а самое главное, пропаганду гигиенических знаний в школе и через школу. Однако эта программа оказалась малоэффективной: данные за 1928 г. показали, что «в возрасте 11–13 лет «школьными болезнями» страдает 30–40% учащихся, а в 16–17-летнем — 60–70%. Всевозможные «нервные страдания» в приготовительном классе наблюдались в 8% случаев, в шестом — в 44% и в восьмом — в 69%» (2).

В 30-е гг. XX в. вопросы здоровья учащихся пытались решить административными способами. В 1932 г. министерствами образования и здравоохранения были разработаны положения о врачах по охране здоровья школьников, главной обязанностью которых был анализ динамики состояния здоровья и физического развития учащихся и реализация комплекса профилактических мероприятий в школе. В 1933 г. школьным врачам поручили «содействовать правильному проведению всех элементов педагогической работы в соответствии с возрастными особенностями детей» (2). Так как данные меры радикально не повлияли на улучшение состояния здоровья школьников, в 1937 г. функции школьных врачей передали участковым педиатрам.

Одним из первых примеров сохранения здоровья детского коллектива в СССР является работа Павлышской средней школы под руководством выдающегося педагога А.В. Сухомлинского (1918—1970). Он считал главными условиями полноценного умственного труда предупреждение болезней и склонностей к заболеваниям, укрепление организма, заботу учителя о здоровье учащихся: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. ... Если измерить все мои заботы и тревоги о

детях в течение первых четырех лет обучения, то добрая половина их – о здоровье». Особое внимание выдающийся педагог уделял проблеме утомления учащихся: «Я убедился в том, что этот «ускоренный темп» непосилен и вреден для совершенно здоровых людей. Чрезмерное умственное напряжение приводит к тому, что у детей тускнеют глаза, затуманивается взгляд, ... вот уже ребенок ни на что не способен, ... а учитель держит его в упряжке и понукает: скорее, скорее...». В.А. Сухомлинский отводил значительное количество учебного времени на интенсивный физический и умственный труд на свежем воздухе; освобождал вторую половину дня от интенсивного умственного труда, придавал большое значение правильному чередованию труда и отдыха, бодрствования и сна; рассматривал труд как средство для укрепления здоровья. По его мнению, «...у 85 % неуспевающих и отстающих главная причина... – плохое состояние здоровья, какое-нибудь заболевание или недомогание, ... поддающееся диагностике только в результате усилий матери, отца, врача и учителя» (63).

В период Великой Отечественной войны возник новый тип воспитательных учреждений – детские школьные интернаты для эвакуированных детей, продолжали работать школы. Дети учились и трудились, помогая взрослым.

Новые задачи охраны и укрепления здоровья учащихся появляются в послевоенные годы, усиливается внимание к физкультурно-оздоровительной работе.

До 80-х гг. XX в. образовательные учреждения работали на основе «трехкомпонентной» модели здоровьесбережения: в процесс учебы были введены принципы здоровья и изменения поведения учащихся в связи с ними; профилактика, ранняя диагностика и устранение возникающих проблем со здоровьем у детей проводились школьной медицинской службой; гигиеническая и комфортная психологическая атмосфера, безопасность и рациональное питание учащихся в процессе обучения считались здоровой средой (66).

Э. Д. Днепровым, министром образования России в 90-е гг. XX в., приведены любопытные данные: при 168 часах, содержащихся в неделе, для выполнения домашних заданий ученику старших классов требуется 169 часов. Он же утверждает, что у учащегося в сутки остается 29 минут для прогулок при школьной нагрузке 65-70 часов в неделю (36).

В 1990 г. Страсбургская конференция решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Европейского экономического сообщества (ЕЭС) для реализации более расширенной модели здоровьесбережения одобрила создание «школ здоровья». В них расширялся ассортимент экологически здоровой пищи в школьных столовых, проводились регулярные мероприятия по физическому воспитанию, были организованы «службы здоровья персонала школы». В проекте приняли участие образовательные учреждения более 40 государств, в том числе Польши, Чехии, Словакии, Германии. В России «школы здоровья» функционируют в республиках Башкортостан, Карелия, Татарстан, в ряде областей и городов, в том числе и Москве. Ежегодно в рамках федеральной целевой программы «Дети России» проводится Всероссийский съезд «Здоровое поколение – Здоровая Россия» по обобщению и систематизации опыта российских «школ здоровья» (21). Таким образом, проведенный историко-содержательный анализ позволил выделить ряд тенденций в развитии здоровьесбережения:

- увеличение численности учащихся, имеющих нарушения физического и психического здоровья, с том числе и из-за плохой организации обучения в школах;
- введение в учебные планы новых предметов с двигательной активностью и дополнительного количества часов на уроки физической культуры;
- разработка и реализация новых форм, методов, технологий, моделей, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

1.2. Сущность, структура и содержание здоровьесберегающего сопровождения учащихся образовательных учреждений

Понятие «сопровождение» используется отдельными исследователями в психолого-педагогической литературе. Осуществленный этимологический анализ понятия «здоровьесберегающее сопровождение» позволил выявить две сущностные характеристики процесса сопровождения – охрану и совместную деятельность как формы и признаки изучаемого явления здоровьесбережения.

Изучение источников позволило выделить различные виды сопровождения.

Первый: педагогическое сопровождение, под которым И.А. Липский понимает «... циклическое непосредственное и опосредованное взаимодействие людей друг на друга в условиях социума ... с целью гармонизации отношений индивидов...» (64). Н.Г. Чанилова рассматривает педагогическое сопровождение в проектной деятельности как «Систему педагогических действий учителя, связанных с нейтрализацией прогнозируемых трудностей» (71). В.А. Лазарев в качестве основания педагогического сопровождения рассматривает индивидуально-дифференцированный подход, предполагающий всесторонний учет внешних и внутренних факторов, определяющих развитие одаренности детей старшего школьного возраста и дифференцированное отношение к детям в зависимости от имеющегося у них потенциала (37).

Второй: валеологическое сопровождение. Под валеологическим сопровождением образовательного процесса исследователь Е.О. Школа понимает систему взаимодействия субъектов образовательного процесса по формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников, педагогов (73). М.Ю. Кириллова считает, что «валеологическое сопровождение всей системы образования предусматривает, что каждый урок и воспитательное мероприятие должны содержать оздоровительный эффект, обеспечивая каждому ребенку индивидуальную траекторию развития на основе его возможностей, склонностей, состояния здоровья, поможет учителям обучать без перегрузок и школьных стрессов ...», и включает в валеологическое

индивидуальное и общее сопровождение отдельных направлений работы в школе, определяя индивидуальное как диагностическую работу (определение адаптационных возможностей учащихся, оценку их здоровья и развития, постоянное наблюдение за состоянием их самочувствия, помощь в выборе оптимального образовательного маршрута с учетом его индивидуальных и возрастных особенностей, помощь валеолога, психолога при проблемах адаптации к учебной нагрузке); общее как внедрение валеологических рекомендаций в учебный процесс, разработку новых рекомендаций, разнообразные исследования и анализ полученных данных, практическое использование результатов исследования для оптимизации образовательного процесса, участие валеологической службы в работе по основным направлениям функционирования школы; сопровождение отдельных направлений работы как организацию валеологической службы образовательных учреждений, прослеживание общих закономерностей течения образовательного процесса (32).

Третий: психологическое сопровождение, рассматриваемое М.Р. Битяновой как «ценностное основание работы психолога с ребенком, адекватный метод психологической работы... организационная модель деятельности школьного психолога» (6).

Четвертый: психолого-педагогическое сопровождение, которое Н.Л. Зуева трактует как «... создание педагогических, психологических условий успешного обучения и развития ребенка и классных коллективов в ситуациях школьного взаимодействия» (23); Л.Г. Субботина рассматривает как «...целостный и непрерывный процесс изучения личности учащегося, ее формирования, создания условий для самореализации во всех сферах деятельности, адаптации в социуме на всех возрастных этапах обучения в школе, осуществляемый всеми субъектами воспитательно-образовательного процесса в ситуациях взаимодействия» (61); Т.С. Горолатова понимает как «... особого вида психолого-педагогическую деятельность, осуществляемую в диагностических, адаптационных, реабилитационных и контрольных целях,

направленных на своевременное выявление проблемных ситуаций учащихся и решение задач их профессионально-личностного становления» (17).

Пятый: здоровьесберегающее сопровождение, рассматриваемое Е.В. Литовских как «... совместную деятельность учителя и ученика по устранению прогнозируемого негативного воздействия компьютера на здоровье ученика с использованием здоровьесберегающих технологий, методов, приемов» (43).

Шестой: индивидуальное сопровождение, которое Е.О. Вержуцкая трактует как «...целостный процесс сопровождения ребенка, складывающийся из ситуаций взаимодействий «социальный педагог – ребенок», обеспечивающий последнему успешность в деятельности, положительное самовосприятие, потребность в признании успешности родителями, и ситуаций посредничества «социальный педагог – родители», нацеленных на усиление положительного восприятия ребенка родителями как успешного в выбранном виде деятельности и в отношениях с педагогами и сверстниками в учреждении дополнительного образования» (11).

Для всех направлений характерно общее: все под сопровождением понимают или взаимодействие (Е.О. Школа, И. Липский, Л.Г. Субботина), или совместную деятельность учителя и ученика (Е.В. Литовских).

Е.К. Александрова, кроме стандартных восприятий функций работы педагога как воспитывающей, обучающей и поддерживающей (О.С. Газман) включает еще сопровождающую. Она же выделяет следующие способы педагогического сопровождения: создание педагогических ситуаций для формирования и развития у учащихся умений и навыков жизненного и профессионального самоопределения; определение с учащимися критериев, вариантов и последствий свободного ответственного выбора стратегий учения, общения, поведения; совместное с учащимися построение последовательности образовательной деятельности и ее максимально возможное обеспечение соответствующей организацией учебно-воспитательного процесса; рефлексивное взаимодействие педагогов и учащихся по поводу продуктов образовательной деятельности; создание и культивирование атмосферы

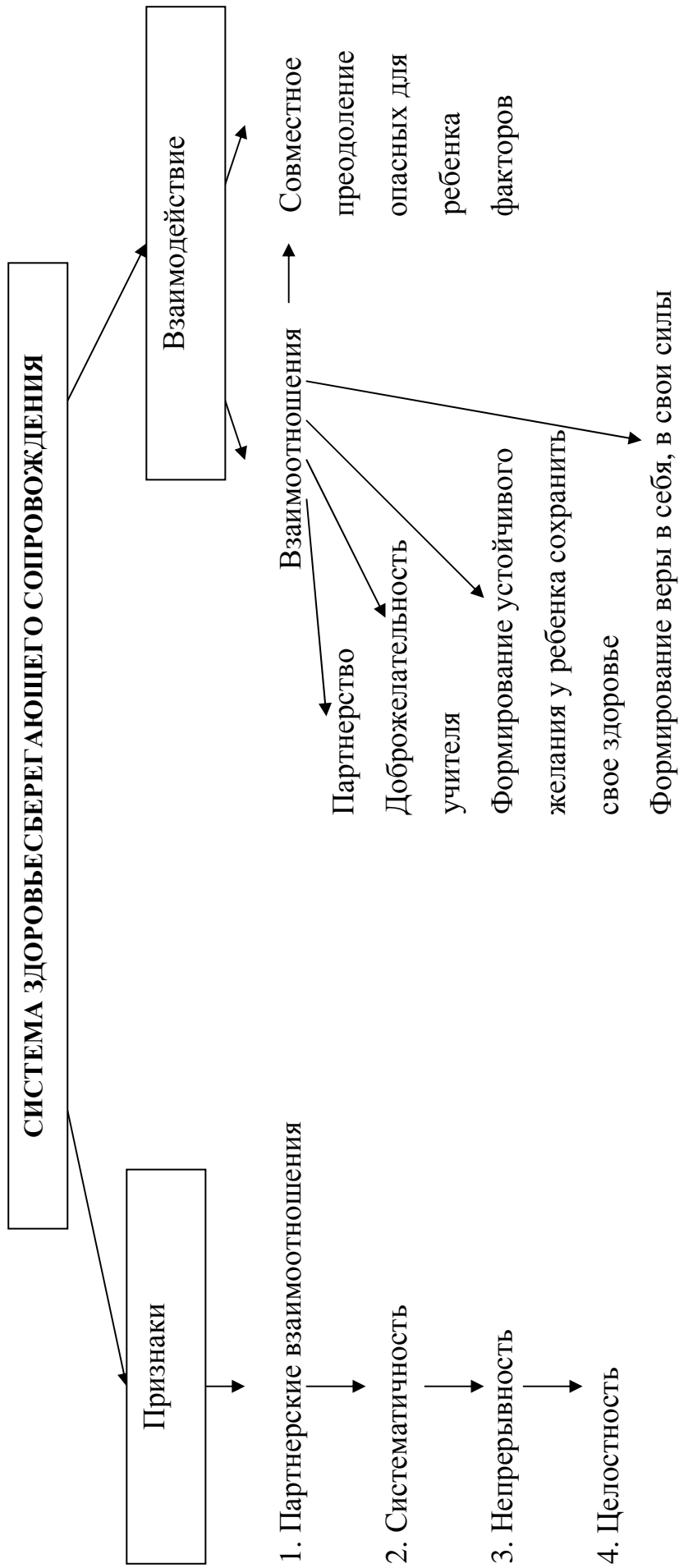


Рис.1. Признаки здоровьесберегающего сопровождения учащихся при обучении в музыкальной школе

открытости, толерантности и уважения к иной позиции. Принципами организации учебно-воспитательного процесса являются открытость, паритетность и толерантность взаимодействия его субъектов (обучающихся, родителей, педагогов, администрации), разнообразие ситуаций свободного естественного выбора, прецедентность и коллегиальность обсуждений, единство педагогических усилий учреждений среднего общего, дополнительного образования, предприятий и учреждений социума (1).

И.М. Воронцов выделяет медицинский подход к изучению здоровья, определяя его различные уровни: формирование конституциональной предрасположенности и риска; медицину болезней. Данные уровни отражают динамику индивидов от нормального состояния до болезни. Наиболее благоприятным и перспективным, по его мнению, является первый уровень – формирование здоровья (13).

Большинство ученых определяют подход как совокупность приемов по изучению какого-либо объекта.

В нашем исследовании соединены два понятия – «здоровьесбережение» и «сопровождение». Здоровьесберегающее сопровождение является видом валеологического сопровождения. Как любое педагогическое явление здоровьесберегающее сопровождение имеет свою структуру, которая детерминирована, с одной стороны, особенностями сопровождения, предполагающего совместную деятельность субъектов по формированию чего-либо, а с другой, терминами с сущностными характеристиками «здоровьесбережение» и «сопровождение» предполагают использование термина «охрана». На основе проведенного теоретического анализа, исторических и актуальных форм и методов здоровьесберегающее сопровождение в музыкальной школе имеет следующую структуру: первой составляющей является охрана здоровья учащихся в музыкальных школах. Опираясь на результаты исследований М.В. Бывшевой (8), в подструктуру охраны здоровья мы включаем защиту, поддержку и заботу о здоровье учащихся. Второй составляющей сопровождения является деятельность

педагогов музыкальных школ по информированию учащихся о формах, методах, приемах сохранения физического и психического здоровья при обучении в музыкальной школе и выборе оптимального режима и сохранения здоровья при обучении одновременно в двух школах. Третьей составляющей является реализация, включающая контроль за поведением учащихся и их самореализацию.

Исходя из существующих дефиниций сопровождения мы определяем его как деятельность педагога музыкальной школы по сохранению здоровья учащихся в образовательном процессе (См. рис. 1).

1.3. Особенности здоровьесберегающего сопровождения учащихся в детской музыкальной школе

Начало профессиональной подготовки в области музыкального искусства осуществляется с раннего возраста и требует повышенного внимания к сохранению и укреплению здоровья учащихся. Как и в общеобразовательной школе, учащиеся детской музыкальной основную часть времени на уроках проводят в статичном положении, уровень двигательной активности значителен один раз в неделю у учащихся 1 класса на уроке ритмики. На остальных занятиях учащиеся или сидят неподвижно за партами (сольфеджио, слушание музыки, теория), или поют в хоре, или занимаются на музыкальных инструментах, в процессе игры на которых нагрузка в основном идет на руки, а другие части тела остаются малоподвижными. В связи с этим возникает проблема недостаточной двигательной активности, утомления и переутомления учащихся детских музыкальных школ, которая может привести к ухудшению состояния их здоровья (См. рис. 2, 3).

Анализ состояния здоровья учащихся музыкальных школ по сравнению со среднестатистическими областными показателями выявил определенные различия в уровне заболеваемости учащихся музыкальных школ и общеобразовательных. Так, заболеваемость простудными, гриппом находится

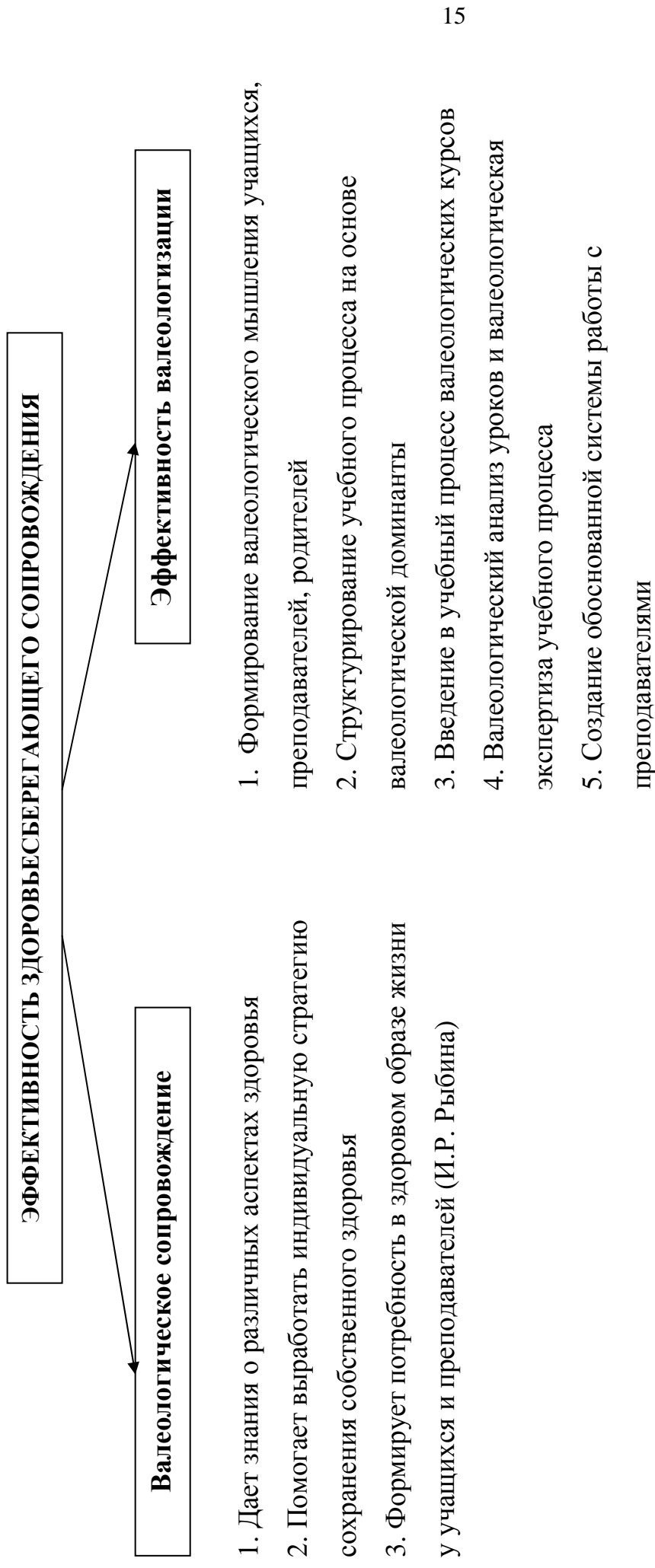


Рис. 2. Эффективность здоровьесберегающего сопровождения

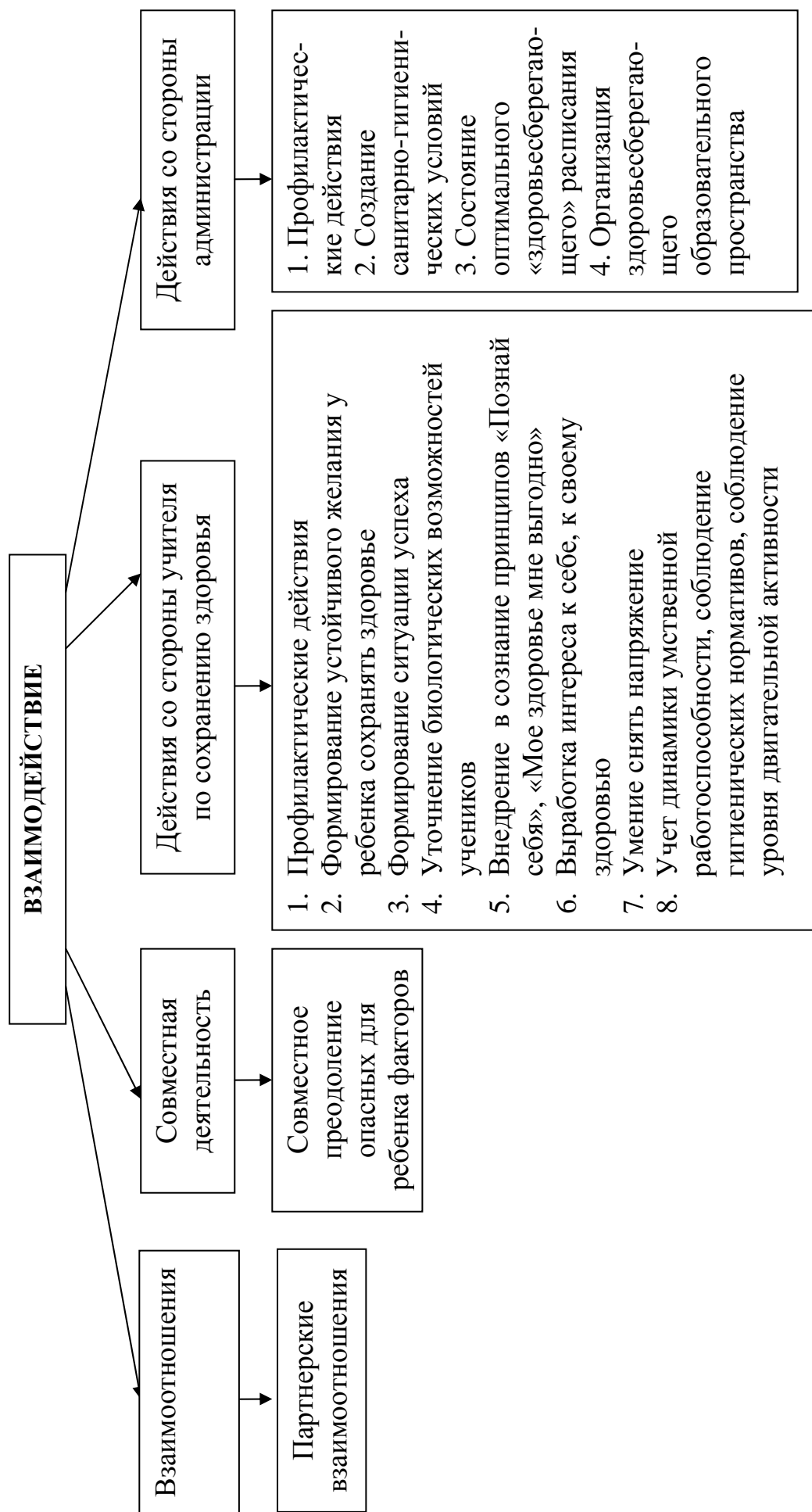


Рис. 3. Механизм здоровьесберегающего сопровождения учащихся при обучении в музыкальной школе (по Е.В. Литовских).

примерно на том же уровне. Немного выше уровень заболеваемости глазами, неврологическими и болезнями желудочно-кишечного тракта, что связано с дополнительной временной и психологической нагрузкой обучающихся в двух школах.

В то же время необходимо учитывать факт, что в детских музыкальных школах обучаются в основном дети из благополучных семей, имеющих возможность оплатить обучение.

Исходя из анализа научной литературы по исследуемой проблеме мы выделили основные направления в обеспечении охраны, сохранения и укрепления здоровья учащихся: физиолого-валеологическое, педагогическое, психологическое, медицинское. Отличительной особенностью здоровьесбережения как в учреждениях дополнительного образования, так и в детских музыкальных школах является отсутствие медицинского сопровождения. Медицинское обеспечение, включающее лечебно-оздоровительное, лечебно-профилактическую работу, детальное обследование здоровья учащихся осуществляется в учреждениях общего образования. Другие направления: физиолого-валеологическое, педагогическое, психологическое реализуются в детских музыкальных школах в недостаточном объеме.

Глава II. Методические рекомендации по осуществлению здоровьесберегающего сопровождения учащихся в детской музыкальной школе

2.1. Использование здоровьесберегающих технологий в детской музыкальной школе

Повышение здоровьесберегающей информированности выпускников средних музыкальных учреждений и преподавателей детских музыкальных школ является необходимым условием для здоровьесберегающего сопровождения. Изучение государственных стандартов и учебных планов, рабочих программ профессиональной подготовки будущих преподавателей детских музыкальных школ показывает, что студентам музыкальных колледжей, училищ и консерваторий даются только основы педагогики. Так, в учебном плане музыкальных колледжей на изучение предмета «Основы педагогики и психологии» отводится в 5 и 6 семестрах 72 часа. В государственном стандарте отсутствуют разделы, связанные со здоровьесбережением, валеологией. Следовательно, в детские музыкальные школы приходят работать преподаватели, недостаточно подготовленные к осуществлению здоровьесбережения.

Учащиеся музыкальных школ, одновременно обучаясь в двух школах, испытывают более значительную нагрузку на организм. При обучении как общеобразовательной, так и музыкальной школах дети мало двигаются, длительное время сидят на месте, из-за чего возникает гиподинамия и нарастание статистического напряжения в мышцах. Объем изучаемой информации с каждым годом увеличивается, вследствие чего возникают нарушения зрения, осанки, обмена веществ, повышение артериального и внутричерепного давления, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой и эндокринной систем, органов дыхания.

Одновременно в период обучения в школе происходит интенсивный рост и быстрое развитие организма ребенка, чутко реагирующего и на

неблагоприятные для здоровья факторы, и на профилактические и оздоравливающие меры.

Нами были выделены четыре вида условий, предотвращающих возникновение проблем со здоровьем учащихся во время учебы в детской музыкальной школе (См. рис. 4).

Первый вид – психологические условия, в которые входят: создание ситуации успеха; умение снять напряжение; внедрение в сознание принципов «Познай себя», «Мое здоровье мне выгодно»; формирование устойчивого желания быть здоровым; мониторинг изучения личности учащихся.

Второй - организационно-педагогические, включающие: создание соответствующих санитарно-гигиенических условий; организацию здоровьесберегающего образовательного пространства; составление оптимального расписания; повышение психолого-педагогической компетентности преподавателей; психолого-педагогическое просвещение родителей; здоровьесберегающий мониторинг; создание здоровьесберегающей образовательной среды в коллективе детской музыкальной школы.

Третий вид – дидактические условия. Учет динамики умственной работоспособности; соблюдение уровня двигательной активности; обучение учащихся основам здоровьесберегающих знаний; обеспечение высокой мотивации в достижении успехов учащихся в собственной деятельности; обеспечение единства сознания и деятельности учащихся в процессе обучения.

К четвертому виду относятся методические условия, подразумевающие повышение здоровьесберегающей информированности выпускников средних музыкальных учреждений и преподавателей детских музыкальных школ; организация взаимодействия субъектов здоровьесберегающего сопровождения в детской музыкальной школе.

Одной из главных задач при обучении в школе является такая организация учебного процесса, при которой учитываются возрастные этапы психофизиологического и социального развития учащихся и создаются

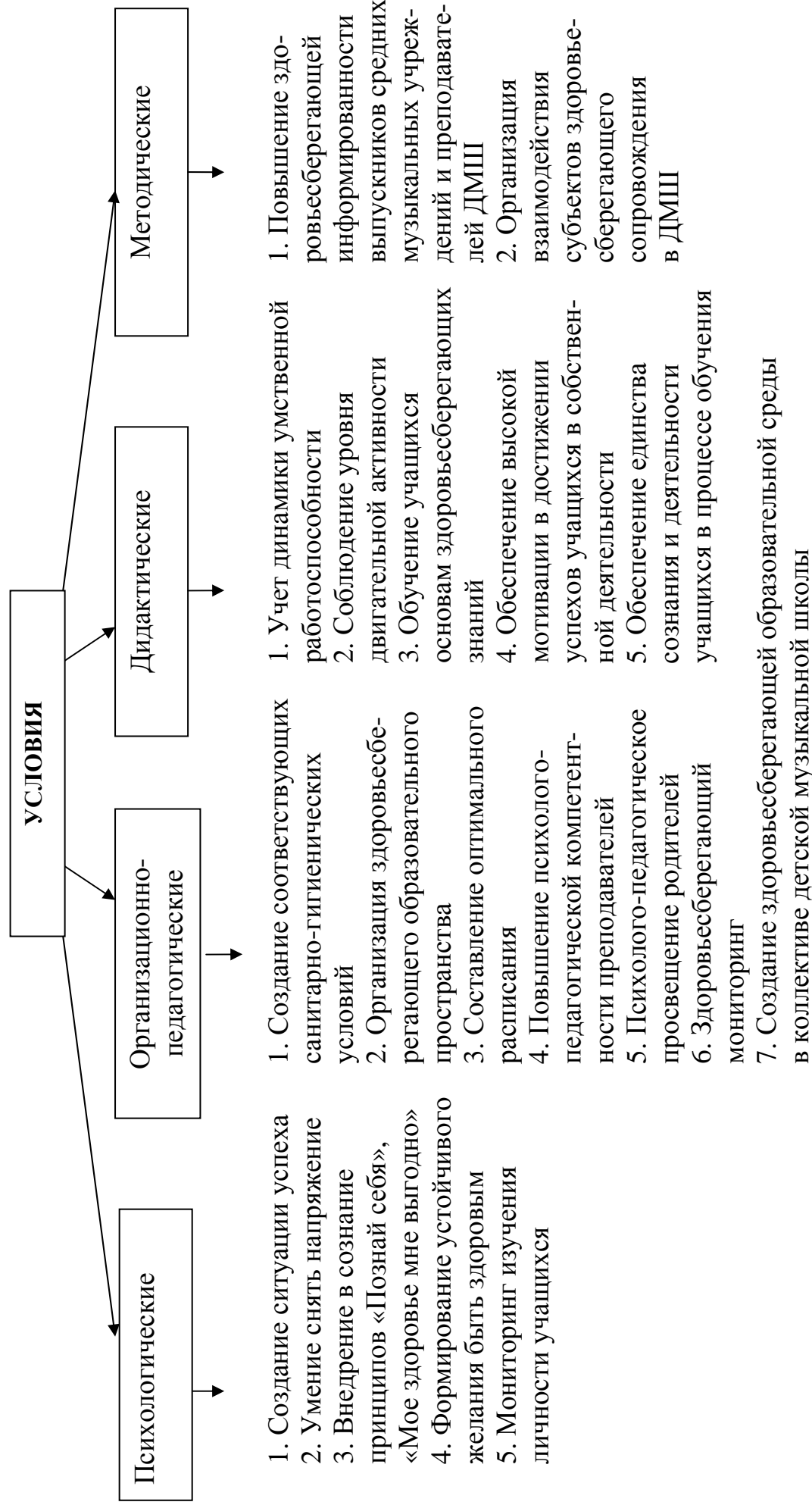


Рис. 4. Создание преподавателем условий, предотвращающих возникновения проблем со здоровьем учащихся во время учебы.

условия для устранения перегрузок учащихся, что позволило бы сохранить и укрепить их здоровье.

Во время учебного года двигательная активность большинства учащихся резко снижается, уроки физической культуры в общеобразовательных школах в полном объеме не восполняют недостаток движений. Как в общеобразовательной, так и в музыкальной школе учащийся в основном находится в статичной позе – либо на теоретических предметах, сидя за партой, либо при игре на инструменте, где движутся в основном руки. Организация оздоровительных мероприятий в режиме школы может стать одним из основных направлений в деятельности по здоровьесберегающему сопровождению учащихся в детской музыкальной школе.

Частично решить эту проблему может введение физминуток на уроках, в том числе и в детских музыкальных школах.

2.2. Рекомендации по использованию слайд-шоу, видео, фотоматериалов, электронных физминуток при обучении учащихся в детской музыкальной школе

Физминутка – это небольшой комплекс физических упражнений, предназначенный для снятия утомления у учащихся, обеспечения активного отдыха и повышения их умственной работоспособности и составленный так, чтобы при его выполнении были охвачены различные группы мышц.

1. Действие физминуток

- дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, снимают усталость и восстанавливают силы учащихся;
- поднимают настроение;
- активизируют дыхание, усиливают кровоток и лимфообращение в застойных участках организма;
- дают возможность сбросить напряжение после опроса;
- снимают статическое напряжение, вызванное неподвижным сидением за партой.

2. Виды физминуток

- с предметами и без них;
 - под счет или запись;
 - под стихотворный текст или музыкальное сопровождение;
 - в форме подвижных игр или эстафеты;
 - в форме общеразвивающих упражнений или упражнений для отдельной группы мышц.
1. Упражнения для снятия общего или локального утомления.
 2. Упражнения для кистей рук.
 3. Гимнастика для глаз.
 4. Гимнастика для улучшения слуха.
 5. Упражнения для профилактики плоскостопия.
 6. Упражнения, корректирующие осанку.
 7. Дыхательная гимнастика.

Физминутка обычно состоит из 4-5 упражнений, которые выполняются 1,5-3 минуты. Первое упражнение – растяжка, потягивание; второе и третье – для мышц шеи и рук; четвертое – для мышц туловища; пятое – для мышц ног. Рекомендуется выполнять данные упражнения сидя или стоя. Обычно комплексы упражнений меняются каждые две недели. Если в общеобразовательных школах вначале преподаватель сам проводит физкультминутку при разучивании нового комплекса, а затем может дать задание одному из учащихся, то в музыкальных мы рекомендуем преподавателю всегда самому проводить физминутки для того, чтобы подвигаться самому. При проведении комплекса нужно открыть форточки, учащимся ослабить пояса и расстегнуть воротнички.

3. Требования к организации и проведению физминуток

- физминутки проводятся на начальном этапе утомления в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала – для младших школьников; физиологически обоснованным временем для проведения является 15-20 минута урока. В подготовительной группе и

первом классе желательно проводить по две физкультминутки на уроке. В общеобразовательных школах рекомендуют с 5 класса проводить физминутки с третьего урока, а в музыкальной школе мы рекомендуем проводить их на каждом уроке, независимо от возраста учащихся.

- упражнения должны быть занимательными, знакомыми и интересными для учащихся, простыми при выполнении;
- включаются упражнения на разные группы мышц, предпочтение отдается упражнениям для утомленных групп мышц;
- длительность от 1,5 до 5 минут;
- во время проведения учащиеся могут сидеть, стоять, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, в рассыпную, в парах, тройках, группах;
- должны вызывать радость и эмоциональный подъем.

4. Требования к преподавателю

- должен выразительно показывать упражнения;
- уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;
- знать термины физических движений и упражнений;

5. Возможные ошибки при проведении физминуток

- подбор упражнений без учета вида деятельности на уроке;
- выполнение движений с недостаточной амплитудой движений;
- слишком сильное вращение головой;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений.

6. Принадлежности, необходимые для проведения физминуток

- бумага;
- цветные карандаши или фломастеры;
- маленький мячик;
- указка;
- пазлы (не более 80 элементов);
- пластилин.

7. Рекомендации по использованию видеоматериалов

Использование видеоматериалов даст возможность преподавателям ознакомиться с проведением физминуток. На видео представлены следующие физминутки:

1. **Дыхательная гимнастика Стрельниковой** проводится для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов, повышения иммунитета, не имеет противопоказаний, можно делать ее и сидя, в зависимости от того, каким видом деятельности занимался учащийся: если сидел во время занятий, то нужно встать и наоборот. Во время физминуток можно осваивать ее постепенно, по упражнению, а затем делать или часть комплекса, или весь комплекс полностью. На видео представлены 8 упражнений: *«Ладони»*, *«Погончики»*, *«Насос»*, *«Кошка»*, *«Большой маятник»*, *«Обними плечи»*, *«Повороты»*, *«Ушки»*, *«Маленький маятник»*. Основное внимание нужно уделить дыханию – вдох носом, выдох ртом, без напряжения, при выдохе можно произносить слог «па». Комплекс обычно делается кратное восьми количество раз – 8, 16, 24, 32. Если выполняется одно из упражнений, можно повторить его 16-32 раза, если несколько, то по 8 или 16 раз. Данная физминутка не рекомендована для обучающихся на духовых инструментах.

2. Физминутки для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов: *«К речке»*, *«Кот Антипка»*, *«Крыша»*, *«Мышка Мауси»*, *«Плим»* - проводятся преподавателем или учащимся более старшего возраста с показом основных движений.

3. **Микропаузы для глаз** проводятся отдельно от других физминуток, полезны для профилактики нарушения зрения, благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Преподаватель говорит учащемуся, что ему нужно сделать – закрыть глаза, поморгать и пр.

4. Физминутка по регуляции психического состояния *«Не боюсь»* проводится перед контрольными уроками, зачетами, академическими концертами или публичными выступлениями, помогает учащимся настроиться на выполнение работы или выступление перед публикой.

5. Творческие физминутки на координацию движений и психологическую разгрузку: *«Покажи где»* и *«Рисование носом»* - помогают переключить внимание учащихся и отдохнуть. Проводит преподаватель или учащийся более старшего возраста.

6. Релаксирующая физминутка *«Массаж ушных раковин»* проводится отдельно от других физминуток, предназначена для повышения тонуса и работоспособности учащихся. *«Штанга ралли»* выполняется для снятия напряжения во время занятий, проводится преподавателем.

8. Рекомендации по использованию фотоматериалов

На фотографиях представлены авторские физминутки: *«Ноты»*, *«Песенка ночных страхов»* и *«Люди-ноты»*, выполненные Соней Мезенцевой, учащейся 5 класса. Две первых физминутки предназначены для учащихся младших и старших классов, а третья – для старшеклассников. Тематические физминутки *«Ноты»* и *«Люди-ноты»* помогают запомнить теоретический материал, проводятся преподавателем.

9. Рекомендации по использованию электронных физминуток

ТСО: мультимедиа проектор, компьютер.

Форма использования: проецирование на экран.

Авторский медиапродукт: презентация.

На диске представлены авторские физминутки для глаз *«Винни-Пух»*, *«Король Лев»* и релакс-минутка *«На море»*.

Для того чтобы начать просмотр физминуток, необходимо сделать один «клик» мышкой. Для окончания – 2 «клика».

Целью физминуток для глаз является сохранение зрения, снятие усталости с глаз во время работы на уроке. Учащиеся следят за движением объектов, при мигании моргают глазами. Достаточно проводить одну электронную

физминутку для глаз на уроке, если учащиеся приходят на два урока, то на следующем занятии лучше провести не вторую электронную физминутку, а одну из микропауз для глаз.

Во время проведения релаксирующей минутки *«На море»* учащиеся, посмотрев на картинку, закрывают глаза и под шум моря слушают текст, произносимый преподавателем: «Сейчас мы с вами находимся на берегу моря. Шумит прибой, кричат чайки. Светит солнышко, плывут облака, дует свежий ветерок. Вам спокойно и легко, как будто вы лежите, покачиваясь на волнах... Послушайте, как спокойно и ровно шумит море, как будто дышит... Вдохните свежий и соленый морской воздух. Ваше дыхание спокойное, ровное и глубокое». Несколько минут учащиеся дышат.

Также на диске представлены:

- Электронные физминутки для глаз И.А. Галкиной, состоящие из 3 частей.
 - 1 часть: *«Матрёшки», «Футбол», Дождь», «Новогодняя ёлка», «Кораблики и чайки», «Белые снежинки», «Хоккей», «Автомобили», «Листопад», «Розы», «Рыбки».*
 - 2 часть: *«Вот оно какое, наше лето», «Дом для поросёнка», «Снеговик», «Собачка», «Космос», «Облака», «Радуга», «Осень».*
 - 3 часть: *«Чунга-Чанга», «Львенок и черепаха», «Дельфины», «Кот Леопольд», «Коробка с карандашами», «Птички», «Лошадки», «Том и Джерри», «Чебурашка», «Вини-Пух».*
- Электронные физминутки для глаз Л.Г. Масько: *«Игра», «Клоунада», «Звездочет», «Веселый водитель», «Игра с тигренком», «Игра со снеговиком», «Пляска», «Коррекция зрения», «Танцы», «Нарисуем песенку».*
- Электронные физминутки И.В. Жакулиной для глаз *«Солнышко»* и релаксирующая физминутка *«В лесу»*, которую проводит преподаватель. Учащиеся садятся поудобнее, закрывают глаза. Преподаватель говорит медленно и негромко: «Вы в лесу. Отгремела гроза. Прошел дождь, блестит мокрая листва на березах. На траве – серебряные капли. Как

хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Слышите – там, вдалеке кукует кукушка. Вот ландыши – посмотрите, какие они красивые! Вдохните их тонкий чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно глубоко». Учащиеся спокойно дышат пару минут.

Для возможности демонстрации слайдов на ПК должно быть установлено приложение программы Word Microsoft Power Point.

Для начала демонстрации слайдов нужно «кликнуть» мышкой на третий значок, расположенный справа снизу. При наведении на него мышки выходит надпись: «Показ слайдов с текущего слайда». Слайды запускается одним «кликом» мышки.

10. Рекомендации по просмотру и использованию слайд-шоу и видеороликов для релаксации

На диске представлены 35 слайд-шоу, 16 из которых – авторские (с 1 по 16 слайд), а также 8 видеороликов, по протяженности времени от 2 до 8 минут, предназначенных для просмотра на мультимедиа проекторе или компьютере:

- Один ролик, предназначенный для концентрации внимания «**Х-пространство**», который можно использовать, если учащиеся невнимательны, не могут сосредоточиться.
- Остальные слайд-шоу и видеоролики могут использоваться для релаксации. Просмотр данных файлов поможет учащимся расслабиться после напряженной работы, сменить вид деятельности.

11. Рекомендации по использованию приложения «Примеры физминуток»

В приложении дана подборка различных физминуток в текстовых файлах:

- авторские физминутки;
- регуляция психического состояния, кинезиологические упражнения;
- аутогенная тренировка;
- творческие физминутки на координацию движений и психологическую разгрузку;

- упражнения для глаз, для профилактики близорукости, микропаузы при утомлении глаз;
- физминутки для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов для учащихся младшего, среднего и старшего возраста);
- физминутки для обучающихся на музыкальных инструментах, при игре на которых стоят (для духовых: блокфлейта, флейта, кларнет, гобой, труба, тромбон и др.) и оркестровых музыкальных инструментах (скрипка, альт...);
- физминутки для обучающихся на музыкальных инструментах, при игре на которых сидят (фортепиано, гитара, домра, балалайка, аккордеон, баян):
- релаксирующие физминутки;
- «оригинальная гимнастика»;
- массаж ушных раковин;
- дыхательные физминутки;
- физминутки, рекомендованные СанПиНом.

Представлены все виды физминуток, даны текст и описания движений. Из предложенных физминуток преподаватели по своему усмотрению могут подобрать различные комплексы для проведения на уроках.

Также на диске представлены краткий курс Детской психологии Л. Венгера и выдержки из СанПиНа.

Заключение

В последние годы все больше внимания уделяется проблеме, связанной с ухудшением состояния здоровья учащихся образовательных учреждений. Президент России Д.А. Медведев в своем послании Федеральному Собранию РФ в ноябре 2009 г. обратил внимание на «ужасающую статистику здоровья школьников». «Если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован в школе, то мы гораздо легче справимся и в формировании современной системы здравоохранения в целом», - подчеркнул он (30).

Решение данной проблемы имеет исторический, медицинский, психологический и другие аспекты. Проведенный историко-педагогический анализ проблемы позволил выделить ряд тенденций в развитии здоровьесбережения:

- увеличение численности учащихся, имеющих нарушения физического и психического здоровья, с том числе и из-за плохой организации обучения в школах;

- введение в учебные планы новых предметов с двигательной активностью и дополнительного количества часов на уроки физической культуры;

- разработка и реализация новых форм, методов, технологий, моделей, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Анализ исторических и актуальных форм и методов здоровьесбережения выявил в качестве эффективных мер организацию здоровьесберегающего сопровождения учащихся детской музыкальной школы. Здоровьесберегающее сопровождение включает защиту, поддержку и заботу о здоровье учащихся; деятельность педагогов музыкальных школ по информированию учащихся о формах, методах, приемах сохранения физического и психического здоровья при обучении в музыкальной школе и выборе оптимального режима и сохранения здоровья при обучении одновременно в двух школах.

Особенностями здоровьесберегающего сопровождения в детской музыкальной школе являются ранняя профессиональная подготовка, требующая повышенного внимания к сохранению и укреплению здоровья

учащихся; статичное положение на уроках; проблема недостаточной двигательной активности, утомления и переутомления учащихся детских музыкальных школ, что может привести к ухудшению состояния их здоровья.

Использование здоровьесберегающих технологий основано на взаимодействии администрации, преподавателей детской музыкальной школы, учащихся и их родителей, которые устанавливают партнерские отношения, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Для осуществления здоровьесберегающего сопровождения необходима реализация условий, предотвращающих возникновение проблем со здоровьем учащихся во время учебы:

- психологических;
- организационно-педагогических;
- дидактических;
- методических.

В ходе здоровьесберегающего сопровождения реализована система физминуток. В учебном пособии составлен комплекс физминуток из имеющихся в научно-педагогической, психологической литературе.

В целях более эффективного использования автором разработаны электронные варианты, входящие в комплект учебного пособия:

- ◆ видеоматериалы;
- ◆ фотоматериалы;
- ◆ электронные физминутки;
- ◆ видеоролики и слайд-шоу для релаксации.

Приведенный тезаурус позволит в целостном виде представить систему базовых понятий здоровьесбережения и смысловую связь между ними.

Список цитируемой и использованной литературы

1. Александрова Е.А. Педагогическое сопровождение старшеклассников в процессе разработки и реализации индивидуальных образовательных траекторий: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01: Тюмень, 2006, 375 с. РГБ ОД, 71:06-13/168.
2. Арямов И.А. Основы педологии. — М.: Работник просвещения, 1928.
3. Базарный В.Ф. Школьный стресс и демографическая катастрофа России. - Сергиев посад, 2004.
4. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: кн. для учителя/ Л.В. Баль С.В. Барканов, С.А. Горбатенко; под ред. Л.В. Баль. – М.: Просвещение, 2005. – 192 с.
5. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа: - И.: Московский психологический институт, 2004. – 240 с.
6. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе.. – М.: Совершенство, 1998. – 298 с. (Практическая психология в образовании). Издание 2-е, исправленное.
7. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.
8. Бывшева М.В. Педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста в процессе социального познания: Автореф. канд. дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2009.
9. Венгер Л.А. Психология детства: Программа водного учебного курса. – М., 1992. – 34 с.
10. Веснушки. Сайт учителя начальных классов Алахотник Л.Ю. <http://vesnuchki.ucoz.ru/load/4-1-0-42>
11. Вержуцкая Е.О. Индивидуальное сопровождение ребенка с социальными проблемами в системе дополнительного образования: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: Санкт-Петербург, 2004, 163 с. РГБ ОД, 61:04-13/2481.
12. Видео релакс. <http://www.youtube.com/>

13. Воронцов И.М., Шаповалов В.В., Шерстюк Ю.М.. Здоровье. Создание и применение автоматизированных систем для мониторинга и скринирующей диагностики нарушений здоровья. – М.: "ИПК "Коста", 2006.
14. Газета «Наша гимназия». Вып.1 (10).http://nasha.org.ru/1_10_3.pdf
15. Галанов А. С. Оздоровительные игры дошкольников и младших школьников. - СПб, 2007.
16. «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.1178-02», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25 ноября 2002 года, с 1 сентября 2003 года.
17. Горолатова Т.С. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в учреждениях профессионального образования: Дис. ... Канд. пед. наук: 13.00.01: Н. Новгород, 2004, 183 с. РГБ ОД, 61:04-13/2430.
18. Грубер Р.И. Всеобщая история музыки. ч.1. – М.: Гос. музыкальное изд-во, 1960.
19. Доклад А. Левитской, д-ра Департамента гос. политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Минобрнауки России. - <http://mon.gov.ru/ruk/dir/levitskaya/dok/5188/>.
20. Доклад Мин. Культуры РФ «О Концепции развития образования в сфере культуры и искусства в Российской Федерации». (К заседанию Координационного совета по культуре при Минкультуры России. 25-27 сентября 2008 г. г. Оренбург). - <http://mkrf.ru/activity/council/detail.php?ID=60660>
21. Здоровьесберегающее образование. История вопроса. http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4171.html
22. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения – методические рекомендации // под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина - М.: «Триада-фарм», 2004. – 117 с.

23. Зуева Н.Л. Психолого-педагогическое сопровождение - модель школьной психологической службы // Народное образование. - 1999. - № 9. - С. 158.
24. Исаева С. А. Физкультурные минутки в начальной школе.- М., 2004.
25. История искусств. Русское и Советское искусство, М., «Высшая школа», 1989 г.
26. История образования и педагогической мысли за рубежом и в России: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/И.Н. Андреева, Т.С. Буторина, З.И. Васильева и др.; Под ред. З.И. Васильевой. – М.: изд. центр «Академия», 2002 – 416 с.
27. История педагогики. Развитие школы и педагогики в США, Европе и России. <http://www.historyofpedagogy.ru/?tag=iezuuit>
28. История русской музыки. О. Левашова, Ю. Келдыш, А. Кандинский. - Т. 1. – М.: «Музыка», 1972.
29. Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. - Москва-Кострома: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1996. – 245 с.
30. Как поправить здоровье школьников? <http://duma.tomsk.ru/page/13620/>
31. Кардашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков: Учебник. - М.: Медицина, 1989. - С.146-169, 215-242.
32. Кириллова М.Ю. Валеологическое сопровождение учебного процесса как средство формирования готовности младших школьников к обучению в основной школе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук, СПб., 2000. Классные часы. Уроки для начальных классов. Физминутки. <http://klassniy-chas.ru/fizminutki/15-fizminutki.html>
33. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: «ВАКО», 2004. – 256 с. (Педагогика. Психология. Управление).
34. Колбанов В.В. Валеология. – М.: ДЕАН, 2001 - 256 с.

35. Константинов Н.А., Медынский Е.Н., Шабаетова М.Ф. История педагогики. – М.: Просвещение, 1982 г.
<http://www.detskiysad.ru/ped/ped103.html>
36. Кузнецов М.Н., Понкин И.В. Бесчестная дискуссия о религиозном образовании в светской школе: ложь, подмены, агрессивная ксенофобия. Правовой анализ. – М.: Издательство Учебно-научного центра довузовского образования, 2005.
<http://stolica.narod.ru/obraz/pk/discus/007.htm>www.detskiysad.ru/ped/ped103.html
37. Лазарев В.А. Педагогическое сопровождение одаренных старшеклассников: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01: Ярославль, 2005, 329 с. РГБ ОД, 71:06-13/15.
38. Львова И.М. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.
39. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
40. МОУ Пензенская ООШ. Использование физминуток на уроках биологии. <http://penzeno.ucoz.ru/index/0-11>
41. Музыка, фото для слайд-шоу и видео релакс.
<http://www.bisound.com/index.php>, <http://babochkiz.narod.ru/vistavka30.html>, <http://depositfiles.com/ru/files/5992582>, <http://byaki.net/kartinki/18028-parusniki-46-foto.html>, <http://2krota.ru/2009/04/18/parusniki-15-foto.html>, <http://www.poiGRAU.ru/main/foto/2147-krasivaja-foto-podborka-parusnikov.html>
42. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М., 2002.
43. Образовательный портал для детей. Физминутки.
<http://kidlib.ru/fizminutki>

44. Педагогическое образование. 2008-2. Е.В. Литовских. Здоровьесберегающее сопровождение младших школьников на уроках информатики.
45. Педагогическая Энциклопедия.
<http://www.otrok.ru/teach/enc/index.php?n=3&f=44>
46. Персональный сайт Полярис. Масько Л.Г. Авторские электронные физкультминутки
http://lgmasko.ucoz.ru/blog/ehlektronnye_fizminutki/2009-09-10-4
47. Песочные фантазии. Видео. www.sandfantasy.com
48. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). – СПб.: СОЮЗ, 1997. – 256 с.
49. Раннее развитие детей
http://www.razumniki.ru/fizkultminutki_tematicheskie.html
50. Российская педагогическая энциклопедия. В 2 тт.: Т.1 А - М. – М.: Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993. – 608 с.
51. Сайт учителей начальных классов. Физминутки.
http://razvivaus.ucoz.ru/load/raznye_interesnye_materialy_dlja_nachalnoj_shkoly/interesnye_materialy_dlja_nachalnoj_shkoly/fizminutki/10-1-0-41
52. Сайт учителей начальных классов Цауните И.В. Физминутки в начальной школе. http://irinaaunite.ucoz.ru/load/otdykh_na_uroke/fizminutki_v_nachalnykh_klassakh/27
53. Сборник декретов, постановлений и распоряжений по Музыкальному отделу Народного Комиссариата по просвещению. Вып. I. - Птг., 1919.
<http://www.mosconsv.ru/page.phtml?11088>
54. Сеть творческих учителей. Физкультминутки http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=5025&lib_no=18630&tmpl=lib
55. Симкина П.Л. Уроки здоровья: Первый класс. Конспекты уроков; образовательная программа (104 класс). К проблеме безопасности

- жизнедеятельности человека /П.Л. Симкина. – М.: Амрита-Русь, 2009. – 240 с.
- 56.Сластенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 576 с.
57. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с. (Метод. биб-ка).
- 58.Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с. (Учебное пособие).
- 59.Сохранение и укрепление физического здоровья младших школьников http://www.gym5cheb.ru/lessons/index.php-numb_artic=412099.htm.
- 60.СОШ № 34. г. Петропавловск-Камчатский. Школьная газета № 3. <http://www.bestschool34.ru/other/368-alfavitnye-fizminutki.html>
- 61.Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Изд-во «Баласс», 2008.
- 62.Субботина Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в условиях личностно-ориентированного обучения: Дис. ... канд. пед. наук; 13.00.01: Кемерово, 2002, 213 с. РГБ ОД, 61:03-13/418-Х.
- 63.Сухомлинский В.А. Павлышская средняя школа. – М.: Просвещение, 1979. – 396 с.
- 64.Теоретико-методологические проблемы современного воспитания: Сборник научных трудов. Липский И.А. - Волгоград, Перемена, 2004 - С. 280-287.
- 65.Типы физминуток на уроках начальной школы. Из опыта работы учителя начальных классов Козловой Е.В. <http://26311s001.edusite.ru/p35aa1.html>
- 66.Трехкомпонентная модель здоровьесбережения в образовательных учреждениях <http://bio.1september.ru/articlef.php?ID=200302906>

67. Тюмасева З.И., Кваша С.Ф. Валеология и образование. – СПб: МАНЭБ, 2002. – 380 с.
68. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Физкультминутки – это важно! <http://festival.1september.ru/articles/506197/>
69. Физминутки. <http://zloy-fizruk.narod.ru/fizmin.html> Щетинин М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - М., 2007.
70. Физминутки. <http://school5-ural.ucoz.ru/uchetel/fizminutki.doc>
71. X-пространство. Видео. <http://depositfiles.com/ru/files/qh3cajs2c>
72. Чанилова Н.Г. Система проектного обучения как инструмент развития самостоятельности старшеклассников: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 Саратов, 1997 185 с. РГБ ОД, 61:98-13/64-8. Школьный двор. Комплекс физминуток. http://yrokityt.at.ua/publ/fizminutka/kompleks_fizminutok/54-1-0-1147
73. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста. Гродно, 1992.
74. Школа Е.О. Валеологическое сопровождение образовательного процесса как условие реализации разноуровневых программ в современной школе: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: СПб., 1997 225 с. РГБ ОД, 61:98-13/43-5.
75. Электронные физминутки. <http://netzor.ru/soft/kids/36423-yelektronnye-fizminutki-dlya-glaz-obuchayushhie-programmki.html>

«Примеры физминуток»

1. Авторские физминутки

1) «Песенка ночных страхов». Физминутка для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов на стихи Г. Сапгира из м/ф «Ничуть не страшно»

Таблица 1

	Текст	Описание движений
1.	Мы не мыши,	Присесть
2.	Мы не птахи,	Из приседа выпрыгнуть вверх, взмахивая кистями рук как крылышками (руки согнуты в локтях)
3.	Мы ночные ахи-страхи.	Поднимаясь на носочки, потянуться руками вверх, одновременно имитируя «пугание» (растопырив пальцы). Выполнить два раза.
4.	Мы летаем, кружимся,	Переступая ногами, медленно поворачиваться вокруг себя, взмахивая руками как крыльями (амплитуда взмахов максимальная)
5.	Нагоняем ужасы, ужасы	Ручки на щечки («Ужас!»), выполняет наклоны корпуса в сторону
6.	Труса мы дрожать заставим,	«Дрожать» руками и ногами
7.	Смелый глянет, мы растаем,	Закрывать ладошками глаза
8.	Смелых мы пугаемся,	Поочередные круговые движения прямыми руками вперед, постепенно наклоняя вперед туловище
9.	В страхе разлетаемся.	Поочередные круговые движения прямыми руками назад, постепенно наклоняя вперед туловище
10.	Мы чердачные, печные,	Руки соединить над головой, имитируя «домик», повернуть голову направо, затем - налево
11.	Страхи тёмные ночные	Так же, «в домике», наклонить голову к правому плечу, затем - к левому
12.	Мы летаем, кружимся,	Переступая ногами, медленно поворачиваться вокруг себя, взмахивая руками как крыльями (амплитуда взмахов максимальная)
13.	Нагоняем ужасы, ужасы.	Ручки на щечки («Ужас!»), выполняет наклоны корпуса в сторону

Продолжение Таблицы 1

14.	Ужасы, ужасы.	Поднимаясь на носочки, потянуться руками вверх, одновременно имитируя «пугание» (растопырив пальцы). Выполнить два раза
15.	ПОХЛОПАТЬ!	

2) «Люди-ноты». Тематическая физкультминутка на стихи О. Кесслер. Выполнять с улыбкой

Таблица 2

	Текст	Описание движений
1.	Люди – ноты, люди – звуки	Руки на пояс, повороты вправо, влево
2.	Среди нас живут без скуки.	
3.	Семь имен произнеси –	Хлопки в ладони
4.	До, Ре, Ми, Фа, Соль, Ля, Си.	
5.	Нотный босс, чье имя До,	Сжать кулаки, руки поднимать вверх
6.	Носит черное пальто,	
7.	Опирается на трость,	Сжать кулаки, руки разводить в стороны
8.	Он в почете, словно гость.	
9.	Ре – как резвый пастушок -	Ходьба на месте
10.	Смастерил себе рожок.	
11.	Не проходит «на ура»	Приседания
12.	Ни одна без Ре игра.	
13.	Ми, Фа, Соль, Фа, Соль, Фа, Ми –	Хлопки в ладони
14.	Кто есть кто из них – пойми!	
15.	Музыкальная братва,	Руки в кулаки, выбрасывать вперед
16.	Друг за друга – Соль, Ми, Фа!	
17.	Любят выступать «на бис»	Ходьба на месте
18.	Леди Ля и мистер Икс.	
19.	Маски снять их попроси –	Имитация снятия маски с лица попеременно обеими руками
20.	Нет достойней Ля и Си!	
21.	Ноты превратят мечты	Руки вверх, покружиться
22.	В музыкальные хиты.	
23.	Хочешь – слушай, хочешь – пойд,	Хлопки в ладони
24.	Хочешь – в такт качай ногой!	

3) «*Ноты*». Тематическая физкультминутка на стихи С. Луговского.
Упражнения выполнять с улыбкой

Таблица 3

	Текст	Описание движений
1.	Кто сидит как на скамейке	Прямые руки через верх развести в стороны, одновременно шаг в сторону ногой так, чтобы ноги очутились на ширине плеч
2.	На добавочной линейке?	Потянуться за правой рукой в правую сторону (плечи не разворачивать), выпрямиться, повторить то же в другую сторону
3.	Знаем ноты мы давно	Ноги вместе, одна рука за спиной, корпус слегка наклонен вперед, указательным пальцем другой руки считать нотки слева направо.
4.	Эта нота будет ДО!	На ДО подпрыгнуть и, приземляясь, хлопнуть в ладоши
5.	Кто – то спрыгнул со скамейки	Подпрыгнуть, приземлиться в положении ноги на ширине плеч, руки на пояс
6.	Очутился под линейкой	Не меняя положения рук и ног, наклонить корпус вперед, выпрямиться, корпус назад, выпрямиться
7.	Мы найдём её везде	Не меняя положения рук и ног корпус вправо, выпрямляем, влево, выпрямляем
8.	Эта нота будет РЕ!	Поднять подбородок, посмотреть вверх, позвоночник вытянуть, опустить голову. На Ре приземлиться и хлопнуть в ладоши
9.	По линейкам носилась	Ноги на ширине плеч, руки сложены и подняты перед грудью – кисти на локтях, энергичные повороты корпуса вправо и влево, не отрывая стоп
19.	И на первой зацепилась	Продолжать выполнять повороты, на слове «зацепилась» наклониться вперед, спина прямая руки вперед, с силой сжать кисти в кулак
11.	Нарисуй её возьми	Наклониться вперед, округлив спину, ноги прямые, руки вниз, имитировать рисование на полу
12.	Эта нота будет МИ!	Выпрячься, на Ми подпрыгнуть и, приземляясь, хлопнуть в ладоши
13.	Так уютно её одной	Руки на пояс, шагать на месте на носочках, высоко поднимая колени (как цапля)
14.	Между первой и второй	Выполнять частые шаги на месте на пятках
15.	Две линейки – как софа	Шагать на месте на внешней стороне стопы (как мишки)

16.	Эта нота будет ФА!	Шагать на месте на внутренней стороне стопы. На Фа подпрыгнуть и, приземляясь, хлопнуть в ладоши
17.	На второй линейке нота	Руки в стороны, переступая, выполнять повороты вокруг себя – в правую сторону, сделать полный круг
18.	Нам сыграть её охота	Руки в стороны, переступая, выполнять повороты вокруг себя – в левую сторону, сделать полный круг
19.	В поле выросла фасоль	Подняться на носочки, руки вверх, потянуться за руками
20.	Эта нота будет СОЛЬ!	Опустить на пятки, руки опустить. На Соль подпрыгнуть и, приземляясь, хлопнуть в ладоши
21.	Между третьей и второй	Руки на пояс, голову поворачивать направо, прямо, налево, прямо
22.	Нота песня, ну-ка спой!	Голову наклонить к правому плечу, выпрямиться, наклонить голову к левому плечу, выпрямиться
23.	В ней слова, лишь ля, ля, ля,	Круговое движение головой в правую сторону (полный круг)
24.	Эта нота будет ЛЯ!	На Ля подпрыгнуть и, приземляясь, хлопнуть в ладоши
25.	На линейке третьей нота	Высоко подпрыгивать на месте, руки произвольно
26.	Вот и вся наша работа,	Ноги вместе, руки развести вперед и в стороны, ладонями вверх, как бы показывая работу
27.	Больше нот ты не проси,	Ноги вместе, одна рука за спиной, корпус слегка наклонен вперед, покачивать указательным пальцем другой руки – не проси
28.	Эта нота будет СИ!	На Си подпрыгнуть и, приземляясь, хлопнуть в ладоши
29.	ПОХЛОПАТЬ	

2. Регуляция психического состояния

1) «Не боюсь»

Можно проводить перед выполнением самостоятельной или контрольной работы, перед зачетами, академическими концертами и выступлениями перед публикой.

Учащиеся маршируют под речевку учителя, который говорит строчку, затем делает паузу, во время которой дети про себя повторяют данную строчку.

Я скажу себе, друзья:

- Не боюсь я никогда!

Ни диктанта, ни контрольной,

Ни концерта, ни задач,

ни проблем, ни неудач!

Я спокоен, терпелив,

Сдержан я и не пуглив!

Просто не люблю я страх –

Я держу себя в руках!

2) Аутогенная тренировка

Я лежу на песке, на берегу реки, смотрю в голубое небо. Плывут красивые облака, поют птицы, свежий ветерок приятно дует в лицо. Мой лоб прохладный, я как будто таю в состоянии невесомости. Мне так хорошо и спокойно, никаких забот, мысли лениво уходят, по телу струится приятное тепло.... Луч бодрости вдруг пронизывает меня всего, зарываю руки в горячий песочек, им тепло.... Так хочется работать, что-нибудь играть, голова ясная, прилив бодрости. Открываю глаза. Как хорошо, что я на уроке, я сейчас буду работать!

3) Кинезиологические упражнения

Кинезиология - эффективнейшая безлекарственная телесно-ориентированная терапия. Предложенные упражнения развивают межполушарное взаимодействие (мозолистое тело). Упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают

мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать: ♦ ускорение темпа выполнения; ♦ выполнение с легко зафиксированным зубами языком и закрытыми глазами для исключения речевого и зрительного контроля); ♦ подключение движений глаз и языка к движениям рук; ♦ подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Упражнения можно чередовать с обычными физминутками. Очень полезны упражнения «**Зеркальное рисование**» и «**Симметричные рисунки**», их удобно выполнять на индивидуальных занятиях. На групповых предметах можно проводить упражнение «**Симметричные рисунки**» в паре для развития умения сотрудничать. Дети, сидящие за одной партой вдвоем, одновременно пытаются нарисовать симметричный рисунок (солнышко, домик, дерево и пр.).

- **«Колечко»**

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

- **«Кулак - ребро – ладонь»**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак - ребро - ладонь), произнося их вслух или про себя.

- **«Лезгинка»**

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном

положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

- **«Зеркальное рисование»**

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. Можно рисовать елочку, игрушки на ней; домик с крылечками, трубами и палисадниками с цветами; различные геометрические фигуры – круги, ромбы, квадраты.

- **«Ухо – нос»**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

- **«Змейка»**

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

- **«Горизонтальная восьмерка»**

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

- **Массаж ушных раковин**

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

- **«Перекрестные движения»**

Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

- **«Качание головой»**

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

- **«Горизонтальная восьмерка»**

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

- **«Симметричные рисунки»**

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова, геометрические фигуры, рисунки).

- **«Медвежья покачивания»**

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

- **«Поза скручивания»**

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 - 10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

3. Творческие физкультминутки на координацию движений и психологическую разгрузку

- Сидя, взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой – за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки – левой рукой – за правое ухо, правой – за кончик носа.

- **«Покажи где?»**

Преподаватель называет различные слова, относящиеся к человеку. Одни из них можно показать (они — материальные), другие показать нельзя (нематериальные), в этом случае дети выражают недоумение: жесты «пожать плечами» или «развести руками». Примеры слов для игры: голова, нос, смелость, ноги, честность, сердце, ум, пальцы, внимание, аккуратность, локти, плечи, вежливость, желудок, любознательность, трудолюбие, коленка, самостоятельность, ухо, доброта, затылок, локоть, скромность, позвоночник.

- **«Веселые рожицы»**

Нужно изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей и показать их друг другу. Например, ежик: губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, затем по кругу в левую, в правую сторону. После этого изобразить лисичку, волка, зайца, кошку, мышку, кикимору, мартышку, Бабу-ягу, Кощея.

- **«Рисование носом»**

Преподаватель показывает табличку, на которой нарисован какой-либо музыкальный знак (паузы, ключи — скрипичный или басовый, ноты — целая, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая или написан какой-нибудь музыкальный термин и его перевод. Учащимся нужно посмотреть и запомнить знак или термин, затем закрыть глаза и представить себе, что их нос стал таким длинным, что достает до таблички. Написать своим носом заданный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

- **«Цветок»**

Сесть прямо. Закрыть глаза и представить, что вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Вдыхать его не только носом, но и всем телом... Вдох... Выдох... Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу... Вдох... Выдох...

- **«Радуга»**

Стоящие с закрытыми глазами учащиеся держат руки над головой и плавно покачиваются из стороны в сторону. Преподаватель называет

поочередно все цвета радуги, предлагая детям как можно ярче «увидеть» их. На каждый цвет отводится 5-10 секунд, после чего глаза открывают. (Ограничение – нельзя злоупотреблять красным цветом).

- **«Испорченный телефон»**

Проводится на групповых предметах, направлена на развитие кратковременной памяти и слухового восприятия, снимает статическое напряжение мышц, накопленное в ходе изучения нового материала. Применяется такие игры при закреплении новых понятий, правил, которые необходимо запомнить. Суть игры заключается в безошибочной передаче определения по цепочке от одного учащегося к другому. Учитель шёпотом проговаривает ученику, сидящему за первой партой, необходимую фразу, тот поворачивается к сидящему за ним и повторяет услышанное. Последний учащийся, получив информацию, встаёт и вслух озвучивает её, либо записывает на листочке и отдаёт учителю. Победившим считается тот ряд, в котором наиболее точно передали определение. Примеры фраз и определений: «Реприза – знак повтора», «Синкопа - смещение ритмической опоры с сильной доли такта на слабую», «Секвенция - постепенное повторение мотива, от одного до четырех тактов, в восходящем или нисходящем порядке».

4. Упражнения для глаз

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).
3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.
6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

«Буратино»

1. Пудель Артемон жмурится на солнце

И.п. – сидя на стуле.

Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек.

Повторить 6-8 раз.

(Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз)

2. Мальвина

И.п. – сидя на стуле.

Быстрые моргания в течение 1-2 минут.

(Упражнение способствует укреплению мышц глаз).

3. Буратино дразнится

И.п. – стоя.

1) Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.

2) Вытянуть руку вперед. Смотреть на мизинец руки 3-5 сек.

3) Медленно поворачивать мизинец вправо, а затем влево, не отрывая от него взгляда.

4) Опустить руки.

Повторить 10-12 раз.

(Упражнение снижает утомление и облегчает работу на близком расстоянии. Те, кто носит очки, выполняют упражнение, не снимая их).

4. Карабас-Барабас высматривает Буратино

Вращать глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам – 6 раз влево 6 раз вправо.

(Упражнение снимает усталость глаз).

5. Лиса Алиса ночью в поле

Посмотреть, не поворачивая головы вверх, затем вниз, вправо, влево.

(Упражнение укрепляет окологлазные мышцы).

5. Кот Базилио

И.п. – сидя за партой.

Закрывать веки.

Осторожно помассировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.

(Упражнение расслабляет мышцы век и улучшает кровообращение в них).

Восточная гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Исходное положение для упражнений - сидя, голову нужно держать прямо, глаза должны смотреть вперед.

Согревание глаз ладонями. Закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони должен находиться против зрачка, т. е. центра глазницы. Представьте себе, что тепло Ваших ладоней сконцентрировалось в одной точке (центр), теперь в течение 30-60 секунд направляйте это тепло в глаза.

Круговые движения глаз. Закройте глаза и производите ими круговые движения налево, вверх, направо, вниз, затем - в обратном направлении. Повторите по 5-10 раз в каждом направлении. Движения делайте в медленном темпе. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

Движение глаз по горизонтали. Вытяните правую руку прямо перед собой, разогните ее в кисти, взгляд фиксируйте на ногте среднего пальца. Сопровождая ноготь взглядом (не поворачивая головы!), переведите руку вправо так, чтобы она составила с правым плечом одну линию. Теперь перемещайте руку по горизонтали в направлении левого плеча. Повторите упражнение, используя левую руку, т. е. сначала поставьте ее перед собой, затем переместите влево, затем - вправо. Повторить 5 раз, меняя руку. Темп медленный.

Фиксирование взгляда на приближающихся и удаляющихся пальцах кисти. Вытяните правую руку перед собой, разогните ее в кисти. Фиксируйте взгляд

на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу и также медленно приведите ее в исходное положение. Повторить 10-15 раз.

Упражнения для профилактики близорукости

И.п. – стоя на коврике, ноги врозь, руки вдоль туловища:

- посмотреть вверх-вниз, влево - вправо (6 раз); закрыть глаза, расслабиться;
- посмотреть в правый верхний угол, в левый нижний (6 раз);
- закрыть глаза, поморгать, расслабиться; круговые движения глазами по часовой стрелки (3-5 раз);
- закрыть глаза, расслабиться;
- движения губами вперед, влево – вправо, вверх – вниз, по кругу в левую сторону, в правую сторону (3-4 раза).

Микропаузы при утомлении глаз (можно применять самостоятельно, особенно когда учащийся читает с листа или играет произведение по нотам, или после других упражнений для того, чтобы учащиеся успокоились). Данные упражнения полезны для профилактики нарушения зрения, благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении:

1) - крепко зажмурить глаза на 2-4 сек., а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз;

- быстро моргать глазами в течение 10-12 сек., открыть глаза, отдыхать 10-12 сек., повторить 3 раза;

- крепко зажмурить глаза на 2-4 сек., а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.

2) - широко открыть глаза, посмотреть вверх до предела, задержать взгляд на секунду;

- перевести взгляд до предела направо, задержать на секунду;

- перевести до предела вниз, задержать на секунду;

- перевести до предела влево, задержать на секунду.

3) Если нет офтальмотренажера (или в классах для индивидуальных занятий). Можно делать с открытыми или закрытыми глазами:

- вертикальные движения глаз вверх-вниз (по 10 раз);
- горизонтальные движения вправо-влево (по 10 раз);
- диагональные движения справа налево и сверху вниз (10 раз), затем слева направо сверху вниз (10 раз);
- вращение глазами по часовой стрелке и против (по 10 раз);
- вращение глазами по восьмерке (10 раз);
- закрыв глаза, представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- перед физминуткой нарисовать на доске какую-нибудь кривую (спираль, окружность, ломаную) и предложить «нарисовать» глазами эти фигуры несколько раз сначала в одном, потом в другом направлении. Если в классе нет доски, то можно использовать указку с шариком или пером на конце и вырисовывать в воздухе разные фигуры, за которыми учащийся следит глазами.

4) Упражнение «Далеко-близко». Преподаватель называет удаленный от учащихся предмет, который они должны найти глазами (можно за окном), а через 2-3 секунды близко расположенный.

5. Физминутки для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов (для учащихся младшего и среднего возраста).

Таблица 4

«Морское путешествие»

№	Текст	Описание движений
1.	Рыбки плавали, ныряли В чистой радужной воде. То сойдутся - разойдутся, То зароятся в песке.	Движения руками выполнять соответственно тексту

Продолжение Таблицы 4

2.	Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три – Морская фигура замри.	Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны. Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз. Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны. Замерли
3.	Кто это? Что это? Как угадать? Кто это? Что это? Как разгадать?	Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.
4.	Это рыбацкая лодка.	Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.
5.	Это морская звезда.	Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.
6.	Это, конечно, улитка.	Руки в стороны, выполняем круговые движения.
7.	Всех разгадаю вас я.	Руки разводим в стороны.

Таблица 5

«Кот Антипка»

№	Текст	Описание движений
1.	Кот Антипка жил у нас –	Встали, руки на поясе
2.	Он вставал с лежанки в час.	Потянулись, руки вверх — вдох
3.	В два на кухне крал сосиски,	Наклоны влево - вправо
4.	В три сметану ел из миски.	Наклоны вперед, руки на поясе.
5.	Он в четыре умывался,	Наклоны головы к плечам влево - вправо
6.	В пять по коврику катался.	Повороты влево - вправо
7.	В шесть тащил сельдей из кадки,	Рывки руками перед грудью
8.	В семь играл с мышами в прятки.	Хлопки впереди - сзади.
9.	В восемь хитро щурил глазки,	Приседания
10.	В девять ел и слушал сказки.	Хлопки в ладоши
11.	В десять шел к лежанке спать,	Прыжки на месте
12.	Потому что в час вставать.	Шагаем на месте

Таблица 6

«Лесная прогулка»

№	Текст	Описание движений
1.	Руки подняли и покачали -	Качаем поднятыми вверх руками
2.	Это деревья в лесу.	Плавно опускаем руки вниз

Продолжение Таблицы 6

3.	Руки нагнули, кисти встряхнули -	Встряхивание кистей рук
4.	Ветер сбивает росу.	Машем руками перед собой
5.	В стороны руки, плавно помашем	Руки в стороны
6.	Это к нам птицы летят.	Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны
7.	Как они сядут, тоже покажем,	Приседания
8.	Крылья сложили назад.	Встали, спрятали руки за спину

Таблица 7

«Бабочка»

№	Текст	Описание движений
1.	Спал цветок и вдруг проснулся,	Туловище вправо, влево
2.	Больше спать не захотел,	Туловище вперед, назад
3.	Шевельнулся, потянулся,	Руки вверх, потянуться
4.	Взвился вверх и полетел.	Руки вверх, вправо, влево
5.	Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется.	Покружиться

Таблица 8

«А часы идут, идут»

№	Текст	Описание движений
1.	Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Это маятник в часах, Отбивает каждый такт	Наклоны влево - вправо
2.	А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка.	Дети глубоко приседают
3.	Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью,	Приседания
4.	Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг друга.	Вращение туловищем вправо
5.	Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой.	Вращение туловищем влево
6.	А часы идут, идут,	Ходьба на месте
7.	Иногда вдруг отстают.	Замедление темпа ходьбы
8.	А бывает, что спешат, Словно убежать хотят!	Бег на месте
9.	Если их не заведут, То они совсем встают.	Дети останавливаются

«Аист»

№	Текст	Описание движений
1.	Дети говорит: «Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу!»	Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.
2.	Аист (преподаватель) отвечает: «Топай правой ногою, Топай левой ногою, Снова — правой ногою, Снова — левой ногою. После — правой ногою, После — левой ногою. И тогда придешь домой.»	Дети выполняют движения под его указания
3.	«А над морем — мы с тобою! Над волнами чайки кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя, А над морем — мы с тобою!»	Дети машут руками, словно крыльями
4.	«Мы теперь плывём по морю И резвимся на просторе. Веселее загребай И дельфинов догоняй».	Дети делают плавательные движения руками

«Полет на ракете»

№	Текст	Описание движений
1.	А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете.	Стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»
2.	На носки поднимись, А потом руки вниз. Раз, два, три, четыре — Вот летит ракета ввысь!	Поднялись на носки, руки опустили, встали
3.	А теперь на месте шаг А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два!	Ходьба на месте
4.	Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем.	Поднимать и опускать плечи
5.	Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем.	Руки перед грудью, рывки руками
6.	Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно!	Прыжки на месте

Продолжение Таблицы 10

7.	Мы колени поднимаем - Шаг на месте выполняем.	Ходьба на месте
8.	От души мы потянулись,	Потягивания — руки вверх и в стороны
9.	И на место вновь вернулись.	Дети садятся

Таблица 11

«Жила-была мышка Мауси»

№	Текст	Описание движений
1.	Жила-была мышка Мауси	Шагаем на месте
2.	И вдруг увидела Котауси.	Присели
3.	У Котауси злые глазауси	Закрыли ладонями рук глаза
4.	И злые-презлые зубауси.	Закрыли руками рот
5.	«Ах, Мауси, Мауси, Мауси,	Встали, руки на пояс
6.	Подойди ко мне, милая Мауси!	Машем правой — левой рукой
7.	Я спою тебе песенку, Мауси,	Руки на пояс, наклоны туловища влево - вправо
8.	Чудесную песенку, Мауси!»	Руки на пояс, повороты туловища влево -вправо
9.	Но ответила умная Мауси:	Хлопаем в ладоши
10.	«Ты меня не обманешь, Котауси!	Встали, руки на пояс
11.	Вижу злые твои глазауси	Закрыли ладонями рук глаза
11.	И злые-презлые зубауси!»	Закрыли руками рот
12.	Так ответила умная Мауси	Встали, руки на пояс
12.	И скорее бегом от Котауси.	Бег на месте

6. Физминутки для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов (для детей среднего и старшего школьного возраста)

Таблица 12

«Вы достать хотите крышу»

№	Текст	Описание движений
1.	Потянитесь вверх повыше - Вы достать хотите крышу.	Потягивания — руки вверх
2.	Еще выше, выше, выше — Вы достать хотите крышу.	Потягивания — руки вверх
3.	Раз, два, три, Корпус влево поверни.	Повороты влево
4.	Раз, два, три, Корпус вправо поверни.	Повороты вправо

Продолжение Таблицы 12

5.	Раз, два, три, Снова влево поверни.	Повороты влево
6.	Раз, два, три, Снова вправо поверни.	Повороты вправо
7.	И руками помогай, Поясницу разминай.	Повороты туловища в стороны
8.	Лучше, лучше разминай!	Повороты туловища в стороны
9.	Руки в стороны потянем	Потягивания — руки в стороны
10.	Хорошенечко потянем!	Потягивания — руки в стороны
11.	И на место снова сядем.	Дети садятся

Таблица 13

«Для начала мы с тобой»

№	Текст	Описание движений
1.	Для начала мы с тобой Крутим только головой.	Вращения головой
2.	Корпусом вращаем тоже. Это мы, конечно, сможем.	Повороты вправо и влево
3.	А теперь мы приседаем. Мы прекрасно понимаем — Нужно ноги укреплять, Раз-два-три-четыре-пять.	Приседания
4.	Напоследок потянулись Вверх и в стороны. Прогнулись.	Потягивания вверх и в стороны
5.	От разминки раскраснелись И на место снова сели.	Дети садятся

Таблица 14

«Ты давай-ка не ленись!»

№	Текст	Описание движений
1.	Руки вверх и руки вниз. Ты давай-ка не ленись! Взмахи делай чётче, резче, Тренируй получше плечи.	Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх - назад
2.	Корпус вправо, корпус влево - Надо спинку нам размять. Повороты будем делать И руками помогать.	Повороты корпуса в стороны
3.	На одной ноге стою, А другую подогну.	Стоять на одной ноге
4.	На другой ноге стою А вторую подогну.	Стоять на другой ноге

Продолжение Таблицы 14

5.	И теперь попеременно Буду поднимать колени.	По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше
6.	Отдохнули, посвежели И на место снова сели.	Дети садятся

Таблица 15

«Улыбнись»

№	Текст	Описание движений
1.	Вверх и вниз рывки руками, Будто машем мы флажками.	Руки вверх - вниз
2.	Разминаем наши плечи. Руки движутся навстречу.	Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются
3.	Руки в боки. Улыбнись. Вправо-влево наклонись.	Наклоны в стороны
4.	Приседанья начинай. Не спеши, не отставай.	Приседания
5.	А в конце — ходьба на месте, Это всем давно известно.	Ходьба на месте

Таблица 16

«Упражнение повтори»

№	Текст	Описание движений
1.	Мы руками бодро машем, Разминаем плечи наши. Раз-два, раз-два, раз-два-три, Упражнение повтори.	Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки
2.	Корпус влево мы вращаем, Три-четыре, раз-два. Упражнение повторяем: Вправо плечи, голова.	Вращение корпусом влево и вправо
3.	Мы размяться все успели, И на место снова сели.	Дети садятся

Таблица 17

«Упражнения»

№	Текст	Описание движений
1.	Крутим мельницу вперёд, А потом наоборот.	Вращение прямых рук вперёд и назад
2.	Наклоняться будем все, Будто прыгаем в бассейн.	Наклоны вперёд

Продолжение Таблицы 17

3.	А потом назад прогнёмся, Хорошенько разомнёмся.	Наклоны назад
4.	И попрыгать нам пора, Мы не прыгали с утра.	Прыжки на месте
5.	Шаг на месте в заключенье. Это тоже упражненье.	Ходьба на месте
6.	Поскакали, потянулись - Вот и славно отдохнули.	Дети садятся

Таблица 18

«Мы танцуем»

№	Текст	Описание движений
1.	Мы танцуем «Хлопай-топай» Утром, днем и вечером!	Шагаем на месте
2.	Лучший танец - «Хлопай-топай»,	Хлопаем в ладоши, топаем ногами
3.	Когда делать нечего...	Шагаем на месте
4.	Кем бы ни был ты — отличник,	Приседаем
5.	Иль совсем наоборот,	Повороты влево - вправо
6.	Разучите танец этот	Хлопаем в ладоши
7.	И танцуйте целый год!	Топаем ногами

Таблица 19

«Нам на месте не сидится»

№	Текст	Описание движений
1.	Нам на месте не сидится, Разминаем поясницу. Корпус крутим влево – вправо: Так мы отдохнем на славу	Вращение туловищем
2.	Нам пора передохнуть, Потянуться и вздохнуть.	Глубокий вдох и выдох
3.	Покрутили головой, И усталость вся долой! Раз-два-три-четыре-пять, Шею надо разминать.	Вращения головой в одну и другую стороны
4.	Встали ровно. Наклонились. Раз - вперёд, а два — назад. Потянулись. Распрямились. Повторяем всё подряд.	Наклоны вперёд и назад

5.	А потом мы приседаем. Это важно, сами знаем. Мы колени разминаем, Наши ноги упражняем.	Приседания
6.	Хорошо мы отдохнули И к занятиям вернулись.	Дети садятся

Таблица 20

«На разминку»

№	Текст	Описание движений
1.	На разминку становись! Вправо-влево покрутись Повороты посчитай, Раз-два-три, не отставай,	Вращение туловищем вправо и влево
2.	Начинаем приседать - Раз-два-три-четыре-пять. Тот, кто делает зарядку, Может нам сплясать вприсядку.	Приседания
3.	А теперь поднимем руки И опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи Летним солнечным деньком.	Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.
4.	А теперь ходьба на месте, Левой-правой, стой раз-два.	Ходьба на месте
5.	Мы на стулья сядем снова И возьмёмся за дела.	Дети садятся на место

7. Физминутки для обучающихся на музыкальных инструментах, при игре на которых стоят (для духовых: блокфлейта, флейта, кларнет, гобой, труба, тромбон и др.) и оркестровых музыкальных инструментов (скрипка, альт, контрабас)

Таблица 21

«Речка»

№	Текст	Описание движений
1.	Как приятно в речке плавать! Как приятно в речке плавать!	Плавательные движения
2.	Берег слева, берег справа.	Повороты влево и вправо
3.	Речка лентой впереди.	Потягивания — руки вперёд

Продолжение Таблицы 21

4.	Сверху мостик — погляди.	Потягивания — руки вверх
5.	Чтобы плыть ещё скорей, Надо нам грести быстрее. Мы работаем руками. Кто угонится за нами?	Плавательные движения
6.	А теперь пора нам, братцы, На песочке поваляться. Мы из речки вылезаем	Ходьба на месте
7.	И на травке отдыхаем.	Расслабились

Таблица 22

«Плим!»

№	Текст	Описание движений
1.	Ложка - это ложка,	Шагаем на месте
2.	Ложкой суп едят.	Хлопаем в ладоши
3.	Кошка — это кошка,	Шагаем на месте
4.	У кошки семь котят.	Хлопаем в ладоши
5.	Тряпка — это тряпка,	Шагаем на месте
6.	Тряпкой вытру стол.	Прыжки на месте
7.	Шапка — это шапка,	Шагаем на месте
8.	Оделся и пошел.	Прыжки на месте
9.	А я придумал слово,	Руки в стороны на пояс
10.	Смешное слово — плим!	Присели
11.	Я повторяю снова:	Наклоны туловища влево – вправо
12.	Плим, плим, плим!	Присели
13.	Вот прыгает и скачет	Прыжки на месте
14.	Плим, плим, плим!	Шагаем на месте
15.	И ничего не значит	Прыжки на месте
16.	Плим, плим, плим!	Шагаем на месте

8. Физминутки для обучающихся на музыкальных инструментах, при игре на которых сидят (фортепиано, виолончель, гитара, домра, балалайка, аккордеон, баян и др.)

Таблица 23

«К речке быстрой»

№	Текст	Описание движений
1.	К речке быстрой мы спустились,	Шагаем на месте
2.	Наклонились и умылись.	Наклоны вперед, руки на поясе
3.	Раз, два, три, четыре,	Хлопаем в ладоши
4.	Вот как славно освежились.	Встряхиваем руками

Продолжение Таблицы 23

5.	Делать так руками нужно: Вместе — раз, это брасс.	Круги двумя руками вперед
6.	Одной, другой — это кроль.	Круги руками вперед поочередно
7.	Все, как один, плывем как дельфин.	Прыжки на месте
8.	Вышли на берег крутой	Шагаем на месте
9.	Но не отправимся домой.	Садимся на место

Таблица 24

«Кто живет у нас в квартире?»

№	Текст	Описание движений
1.	Раз, два, три, четыре,	Хлопаем в ладоши
2.	Кто живет у нас в квартире?	Шагаем на месте
3.	Раз, два, три, четыре, пять	Прыжки на месте
4.	Всех могу пересчитать:	Шагаем на месте
5.	Папа, мама, брат, сестра,	Хлопаем в ладоши
6.	Кошка Мурка, два котенка,	Наклоны туловища влево - вправо
7.	Мой сверчок, щегол и я —	Повороты туловища влево - вправо
8.	Вот и вся моя семья,	Хлопаем в ладоши

9. Релаксирующие физминутки

• Сконцентрировать внимание, снять усталость, вернуть душевное спокойствие помогут следующие упражнения:

- 1) поочередный массаж всех пальцев рук: вначале левой, затем правой, уделяя особенное внимание мизинцу;
- 2) растирание ладоней до теплоты и перенос энергии на лицо, как бы умываясь ей, но не прикасаясь к лицу.

• **«Штанга Ралли».** По команде «едем на гоночной машине»: вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки – «крепко держимся за руль», туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10-15 секунд расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления. Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу – сначала медленно подтянуть ее к груди, а затем поднять над головой (10-15 сек.) – сосредоточиться на состоянии напряжения в

мышцах рук, ног, туловища. «Бросить штангу» - наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают. Внимание на приятное ощущение расслабления.

- **«Маятник».** Стоя переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни – пятки не отрываются от пола – все тело наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки – носки не отрываются от пола.

- **«Неваляшка».** В положении сидя опустить голову на правое плечо, затем на левое, **осторожно и медленно** покрутить ей, а затем опустить вперед и назад. Выполнять 10-15 сек. каждое движение.

- **«После грозы».** Учащиеся садятся поудобнее, закрывают глаза. Преподаватель говорит медленно и негромко: «Вы в лесу. Отгремела гроза. Прошел дождь, блестит мокрая листва на березах. На траве – серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Слышите – там, вдалеке кукует кукушка. Вот ландыши – посмотрите, какие они красивые! Вдохните их тонкий чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно глубоко». Учащиеся спокойно дышат пару минут. Упражнение можно проводить под релаксационную музыку.

- **«Оригинальная гимнастика».** Основана на произношении гласных звуков. По утверждению древних индейцев, именно протяжное произношение гласных с доброй улыбкой на лице положительно отражается на формировании организма. Сесть удобно, расслабиться, успокоиться. Ровно, протяжно на одной высоте произносить звук [а], затем звуки [и], [о].

10. Массаж ушных раковин (полезно, особенно если учащийся сонный, вялый на уроке).

Известно, что на ухе находится более тысячи биологически активных точек. Массируя уши, можно опосредованно воздействовать на весь организм и почувствовать прилив бодрости или проснуться. Нужно стараться сильно массировать ушные раковины, чтобы было ощущение, что уши «горят»:

- потягивание за мочки сверху вниз;
- потягивание ушной раковины вверх;

- потягивание ушной раковины назад;
- потягивание ушной раковины вперед;
- круговые движения ушной раковиной по часовой стрелке и против;
- разминание мочек ушей.

11. Дыхательные упражнения (для учащихся, занимающихся на всех инструментах (кроме духовых, хора и вокала))

«Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой»

Правила методики дыхания:

1. Первооснову дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, как известно, составляет вдох. Именно данный элемент следует тренировать в первую очередь. При выполнении упражнений рекомендуется резко и энергично вдыхать. При этом вдох должен быть коротким, но достаточно сильным. Вдыхать следует, втягивая воздух через нос шумно и активно.

2. Другой составляющей комплекса дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой считается выдох. Его следует воспринимать как противоположность вдоха. А потому выдыхать нужно медленно и плавно, выводя воздух через рот. Если вдох требует усилий и определенных энергетических затрат, то выдох характеризуется произвольностью. При этом нет необходимости выталкивать из себя воздух, он должен выходить свободно и беспрепятственно. Нередко стремление сделать выдох активным и энергичным приводит к сбою ритма дыхания.

3. Все упражнения, направленные на отработку техники правильного дыхания, нужно выполнять, производя счет. Это поможет не сбиться с ритма и к тому же последовательно и правильно сделать все требующиеся элементы.

4. Ритм, который является еще одной важной составляющей комплекса упражнений дыхательной гимнастики, должен соответствовать ритму маршевого шага. Все упражнения следует проводить в определенном темпе. Это важно для сохранения ритма и достижения максимального эффекта.

Каждый элемент дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять менее чем за секунду. Это достигается путем упорных и регулярных тренировок.

5. В методике дыхания по А.Н. Стрельниковой вдох и выполняемое движение составляют единое целое. Их нужно проводить одновременно, а не поочередно.

6. Все упражнения, составляющие дыхательную гимнастику Стрельниковой, можно выполнять в положении как стоя, так и сидя.

7. Количество повторений того или иного упражнения должно быть кратно четырем. Как известно, четверка — это величина одного музыкального размера, наиболее удобного для проведения гимнастических упражнений. По мере освоения дыхательных элементов данную величину повышают в 2 раза. И это происходит вовсе не случайно. Считается, что восьмерка является символом бесконечности и вечности.

Не имеет противопоказаний, ее можно делать сидя – в зависимости от того, каким видом деятельности занимался учащийся. Во время физкультминуток можно осваивать ее постепенно, по упражнению, а затем делать или часть комплекса, или весь комплекс полностью. Например:

1) Делать упражнение «Ладочки» по одной тридцатке, пока не кончится время, отведенное на физкультминутку.

2) Делать упражнения «Ладочки» и «Погончики» по одной тридцатке, а упражнения «Насос», «Кошка» и «Обними плечи» по восемь.

3) Все 12 упражнений по 4-8 раз с паузами между ними:

1 "ЛАДОШКИ"

2 "ПОГОНЧИКИ"

3 "НАСОС"

4 "КОШКА"

5 "ОБНИМИ ПЛЕЧИ"

6 "БОЛЬШОЙ МАЯТНИК"

7 "ПОВОРОТЫ"

8 "УШКИ"

9 "МАЛЕНЬКИЙ МАЯТНИК"

10 "ПЕРЕКАТЫ"

11 "ШАГИ"

Упражнения для дыхательных органов

1. Сесть прямо, взгляд направлен вперед, руки на коленях, дыхание ритмичное. Через минуту начать дышать, зажимая пальцами то одну ноздрю, то другу. Сначала зажать левую ноздрю, вдыхая воздух через правую (3-5 сек.), выдох сделать через левую (3-5 сек.). Затем повторить с правой. Чередовать 3 раза.

2. Встать прямо, руки в стороны. Затем руки скрестить на груди с обхватом грудной клетки, сделать вдох. Руки развести в стороны – выдох. Сделать то же самое с поворотом влево, вправо (по 5 раз).

«Шум моря»

И.п. стоя.

Дети дышат, как «море». Сделать тихий, мягкий вдох животом и плавно поднять руки вверх, затем выдохнуть «Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш...», мягко опустить руки. Сделать длинный выдох, втягивая живот, чтобы вышел весь воздух.

Повторить 6-8 раз.

12. Физминутки, рекомендованные СанПиНами

Комплексы профилактических упражнений для проведения физминуток на уроке

Школьные занятия, сочетающие в себе психологическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на организм в целом, требуют проведения физминуток (далее ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия. ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. Комплексы профилактических упражнений разработаны специалистами в области возрастной гигиены и физиологии и рекомендованы для использования в общеобразовательной школе.

ФМ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ, ТРЕБУЮЩИХ ПИСЬМА

Примерный комплекс упражнений-физминуток (ФМ) для учащихся разработан в Научном центре здоровья детей РАМН и рекомендован для проведения учителями на уроках.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

I. И.п. (исходное положение) — сидя на стуле. 1 — голову наклонить вправо; 2 — и.п.; 3 — голову наклонить влево; 4 — и.п.; 5 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 — и.п.

Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

II. И.п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и.п.

Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

I. И.п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук.

Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

Повторить еще 3-4 раза. Темп средний.

II. И.п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 — локти назад, прогнуться.

Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

III. И.п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия напряжения с мышц туловища

I. И.п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1—5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону; 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

II. И.п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх; 3-4 — и.п.; 5-8 — то же в другую сторону.

Повторить 5-6 раз. Темп средний.

ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма

I. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и.п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и.п.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

II. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти.

Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

III. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

IV. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. — стоя, руки вдоль туловища.

1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо;

4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7—8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 — левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам.

Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение — сидя, руки на поясе. 1-2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3-4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5-6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

ФМ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

ФМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

ФМ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

3. 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.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза

Тезаурус

Адаптация - 1) признак всего живого; 2) процесс и способность организмов приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды и приспосабливать ее в своих интересах.

Адаптивность – 1) способность человека осуществлять адаптационные перестройки и приспосабливаться к изменяющимся условиям и характеру деятельности; 2) выносливость, высокая работоспособность, устойчивость к болезням и другим факторам внешней среды. Адаптивность зависит от уровня здоровья, но может рассматриваться и как мера здоровья, как мера резервных возможностей организма.

Валеология – 1) область знаний о сохранении, укреплении и формировании индивидуального здоровья человека; 2) научная основа здорового образа жизни; 3) наука о том, как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра.

Валеология педагогическая изучает вопросы образовательной и воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья человека.

Валеология школьная – отрасль науки, имеющая своей целью исследование системы факторов и условий, способствующий укреплению здоровья детей, педагогов и их родителей. Ставит целями изучение состояния здоровья участников педагогического процесса и факторов, его определяющих, поиск и разработку средств по охране, коррекции, реабилитации здоровья детей и взрослых, их обучения и просвещение в данной сфере; разработку методологических, теоретических и методических проблем валеологического содержания образования; разработку основ подготовки педагогических кадров с учетом валеологических аспектов.

Валеологическое образование и воспитание – воспитание у учащихся потребности в здоровье, формировании у них научного понимания сущности здорового образа жизни и выработки соответствующего поведения. В основе валеологического образования и воспитания лежит концепция формирования

здорового человека, осуществляемого через нравственное, физические и половое воспитание, обучение способам психосаморегуляции, передаче и усвоению гигиенических, физиологических, экологических и медицинских знаний.

Валеологическое сопровождение - 1) система взаимодействия субъектов образовательного процесса по формированию сохранения и укрепления здоровья; 2) оздоровительный эффект, содержащийся в каждом уроке и воспитательном мероприятии, обеспечивающий каждому ребенку индивидуальную траекторию развития на основе его возможностей, склонностей, состояния здоровья, поможет учителям обучать без перегрузок и школьных стрессов.

Виды здоровья - нравственное, психическое, физическое, соматическое.

ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения.

Воспитание (как педагогическое явление) - целенаправленная профессиональная деятельность педагога, содействующая максимальному развитию личности ребенка, вхождению его в контекст современной культуры, становлению как субъекта собственной жизни, формирование его мотивов и ценностей; 2) целостный, сознательно организованный педагогический процесс формирования и образования личности в учебно-воспитательных учреждениях специально подготовленными специалистами; 3) целенаправленная, управляемая и открытая система воспитательного взаимодействия детей и взрослых, в которой воспитанник является паритетным участником и есть возможность вносить в нее (систему) изменения, способствующие оптимальному развитию детей (в этом определении ребенок может являться и объектом, и субъектом); 4) предоставление воспитаннику альтернативных способов поведения в различных ситуациях, оставляя за ним право выбора и поиска своего пути; 5) процесс и результат целенаправленного влияния на развитие личности, ее отношений, черт, качеств, взглядов, убеждений, способов поведения в обществе (ребенок – объект); 6) целенаправленное создание условий для освоения человеком культуры, перевода ее в личный опыт через

организованное длительное воздействие на развитие индивида со стороны окружающих воспитательных институтов, социальной и природной среды, с учетом его потенциальных возможностей с целью стимулирования его саморазвития и самостоятельности; 7) (в самом узком конкретном значении) составные части целостного воспитательного процесса – умственное, нравственное и т.д. воспитание.

Воспитание физическое – система совершенствования человека, направленная на физическое развитие, укрепление здоровья, обеспечение высокой работоспособности и выработку потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.

Гигиена детей и подростков - раздел гигиены, изучающий влияние различных факторов окружающей среды на организм ребёнка и разрабатывающий гигиенические нормативы, направленные на охрану и укрепление здоровья, гармоническое развитие и совершенствование функциональных возможностей организма детей и подростков. Предмет изучения гигиены детей и подростков - гигиена учебного процесса, трудового обучения, физического воспитания и режима дня; гигиена труда работающих подростков; гигиена строительства, благоустройства и оборудования школ и детских учреждений; гигиена питания

Гигиена учебных занятий - система оптимальных, научно обоснованных требований к организации учебного процесса — нормирование умственных и физических нагрузок, рациональная организация уроков (в т. ч. трудового обучения и физического воспитания), чередование видов учебной работы в течение дня, недели, учебного года. Нарушение гигиенических требований приводит к истощению нервной системы учащихся, переутомлению и ослаблению организма, снижению его сопротивляемости различным инфекциям.

Гигиеническое воспитание и обучение – система образования, включающая в себя комплексную просветительную, учебную и воспитательную деятельность, направленную на повышение

информированности по вопросам здоровья и его охраны, закреплении гигиенических навыков, формирование культуры здоровья.

Гиподинамия – нарушение нормального функционального состояния организма вследствие ограничения движений. Является ведущим фактором риска формирования метаболических остеопатий (патологий) у детей и подростков.

Готовность к школьному обучению, совокупность морфофизиологических и психологических особенностей ребёнка старшего дошкольного возраста, обеспечивающая успешный переход к систематическому организованному школьному обучению. Обусловлена созреванием организма ребёнка, в частности его нервной системы, степенью сформированности личности, уровнем развития психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления) и т.д. Условия жизнедеятельности ребёнка, усвоение им социального опыта в ходе общения со взрослыми и сверстниками оказывают влияние на формирование готовности к школьному обучению.

Дезадаптация - нарушение процесса внедрения личности ребёнка в новый социум.

Дезадаптационные (дискомфортные) состояния учащихся – это периодически возникающие предболезненные состояния, отражающие недостаток адаптационных ресурсов организма учащихся, вызывающие у них дискомфортные ощущения и снижающие эффективность процесса обучения.

Дидактогенные состояния – нарушения психологического здоровья учащихся, обусловленные воздействием на него учителя, образовательного процесса.

Дистресс – стресс чрезмерной силы или продолжительности, оказывающий на организм неблагоприятное (патогенное) воздействие.

Задачи здоровьесберегающих технологий – 1) сохранение и укрепление здоровья учащихся; 2) организация качественного обучения, развития и воспитания подрастающего поколения без ущерба для физического и духовного здоровья; 3) полноценная подготовка ребенка к самостоятельной жизни.

Закаливание - комплекс специальных тренирующих организм мероприятий для повышения его устойчивости к действию неблагоприятных внешних факторов. Основано на способности организма приспосабливаться (адаптироваться) к изменяющимся условиям среды. В результате многократного, систематически повторяющегося действия того или иного фактора (холод и др.) и постепенного повышения его дозировки развиваются приспособительные изменения в организме, повышается его общая сопротивляемость.

Зарядка - (утренняя гигиеническая гимнастика), регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышение настроения учащихся. 2. После сна повышает функциональную активность различных органов и приводит ЦНС в деятельное состояние. 3. Одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии (малоподвижности) у детей и подростков.

Здоровье – 1) Состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения; 2) состояние полного физического, психического (духовного) и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней как физических дефектов (ВОЗ); 3) такие формы поведения, которые позволяют улучшить нашу жизнь и делать ее более благополучной, достигнуть высокой степени самореализации; 4) категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Резервы, жизнеспособность формируются в процессе воспитания, здоровье либо укрепляется, либо утрачивается в процессе воспитания человека в семье и школе.

Здоровье нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровье психическое – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Здоровье соматическое – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности являются пусковым механизмом развития человека и обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Здоровье физическое – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Здоровый образ жизни – 1) категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе и поведенческой; гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, поддерживающих оптимальное качество жизни; 2) комплекс рациональных поведенческих правил, обеспечивающих индивиду защиту от патогенного воздействия факторов окружающей среды; 3) активная и сознательная деятельность личности, группы людей, общества, направленная на улучшение здоровья людей, гармоническое развитие человека; 4) организация всех сторон своего бытия, позволяющая увеличить продолжительность жизни и повысить ее качество.

Здоровьесбережение - 1) система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса; 2) основа здоровьесберегающих технологий; 3) обеспечение учащихся знаниями и умениями сохранения здоровья и проведение мероприятий, направленных на его формирование и сохранение; 4) одна из задач сохранения и укрепления здоровья, включающая медико-гигиеническую, физкультурно-оздоровительную и экологическую составляющие.

Здоровьесберегающие технологии - средство, позволяющее проводить коррекцию психического и социального аспектов здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) – 1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников; 2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; 3) Технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Здоровьесберегающие технологии в школе – системно организованная деятельность, направленная на педагогов, медиков и других специалистов школы, защиту здоровья учащихся и своего собственного от неблагоприятного воздействия факторов, связанных с образовательным процессом и пребыванием в школе.

Здоровьесберегающая педагогика – 1) педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, который необходимо воспитать у учащихся и реализовать при проведении учебно-воспитательного процесса; 2) образовательная система, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию при организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей; 3) область медико-психолого-педагогических знаний о построении образовательного процесса и содержании учебно-воспитательных программ с учетом интересов здоровья учащихся и педагогов.

Здоровьеформирующий потенциал - составляющее учебно-воспитательного процесса, возможности и средства, которые могут быть приведены в действие и использованы для обеспечения успешности воспитания у учащихся привычки к здоровому образу жизни».

Здоровьесберегающий потенциал - создание благоприятных санитарно-гигиенических условий обучения учащихся; учет суточной динамики работоспособности детей при составлении расписания; снижение двойной

адаптационной нагрузки; повышения двигательной активности во время занятий; улучшения психологического комфорта учащихся (наше).

Здоровьесберегающее сопровождение – 1) совместная деятельность учителя и ученика по устранению прогнозируемого негативного воздействия компьютера на здоровье ученика с использованием здоровьесберегающих технологий, методов, приемов; 2) деятельность педагога детской музыкальной школы по сохранению здоровья учащихся в образовательном процессе.

Здоровьесберегающая деятельность - часть профессиональной педагогической деятельности, направленной на создание оптимальных условий для сохранения здоровья ребенка на каждом уроке, выделяя компоненты здоровьесберегающей деятельности учителя: проектировочный, организационный и рефлексивный.

Здоровьесберегающая игра - вид деятельности, мотивом которой является получение положительных эмоций, новых знаний, умений и навыков, развитие личностных качеств и отношений с окружающими, а также сохранение и укрепление здоровья.

Здоровьесберегающая технология - совокупность приёмов и методов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения и воспитания.

Индивидуальное сопровождение - целостный процесс сопровождения ребенка, складывающийся из ситуаций взаимодействий «педагог - ребенок», обеспечивающий последнему успешность в деятельности, положительное самовосприятие, потребность в признании успешности родителями, и ситуаций посредничества «педагог – родители», нацеленных на усиление положительного восприятия ребенка родителями как успешного в выбранном виде деятельности и в отношениях с педагогами и сверстниками в учреждении дополнительного образования.

Кинезиология (психологический аспект) - наука о движении мыслей, чувств, мышц тела человека.

Классный воспитатель - педагогический работник, в должностные обязанности которого входит: содействие созданию благоприятных условий для индивидуального развития и формирования личности ребенка; внесение необходимых коррективов в систему его воспитания; помощь в решении проблем, возникающих у детей при общении между собой, с учителями, родителями; организация и воспитание классного коллектива.

Кризисы возрастные – условное наименование переходных этапов от одного возрастного периода к другому.

Культура здоровья – необходимая составная часть общей культуры, позволяющая человеку грамотно заботиться о здоровье и благополучии – собственном и окружающих людей.

Культура физическая – уровень сформированности правильного отношения человека к своему здоровью и физическому состоянию, обусловленный образом жизни, системой сохранения здоровья и физкультурно-спортивной деятельностью, знанием о единстве гармонии тела и духа, о развитии духовных и физических сил.

Потенциал здоровья - совокупности способностей индивида и особенностей его поведения, по которым можно построить прогноз, определить предрасположенность к тому или иному заболеванию.

Педагогическое сопровождение - 1) деятельность педагога, реализующаяся в заботе, защите, поддержке, подкреплении позиции ребенка; 2) система педагогических действий учителя, связанных с нейтрализацией прогнозируемых трудностей; 3) метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора; 4) индивидуально-дифференцированный подход, предполагающий всесторонний учет внешних и внутренних факторов, определяющих развитие одаренности детей старшего школьного возраста и дифференцированное отношение к детям в зависимости от имеющегося у них потенциала.

Переутомление – крайняя степень утомления, при которой самопроизвольное, физиологическое восстановление организма после нагрузки не происходит и нужны специальные реабилитационные воздействия, программы, длительный отдых, лечебные процедуры, медикаментозная терапия.

Принципы здоровьесберегающей педагогики – 1) не нанесение вреда; 2) приоритет действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов; 3) триединое представление о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья; 4) непрерывности и преемственности; 5) субъект-субъектные взаимоотношения с учащимися; 6) соответствие сознания и организации обучения возрастным особенностям учащихся; 7) сочетание охранительной и тренирующей стратегии; 8) Формирование ответственности учащихся за свое здоровье.

Психолого-педагогическое сопровождение – 1) создание педагогических, психологических условий успешного обучения и развития ребенка и классных коллективов в ситуациях школьного взаимодействия; 2) целостный и непрерывный процесс изучения личности учащегося, ее формирования, создания условий для самореализации во всех сферах деятельности, адаптации в социуме на всех возрастных этапах обучения в школе, осуществляемый всеми субъектами воспитательно-образовательного процесса в ситуациях взаимодействия; 3) особого вида психолого-педагогическая деятельность, осуществляемая в диагностических, адаптационных, реабилитационных и контрольных целях, направленных на своевременное выявление проблемных ситуаций учащихся и решение задач их профессионально-личностного становления.

Психология здоровья – 1) раздел психологии, изучающий вопросы, связанные со здоровьем человека; 2) область знаний о психологических методах сохранения и укрепления здоровья; 3) актуальное направление организационно-воспитательной работы образовательного учреждения; 4)

Учебный предмет, введение которого отвечает требованиям современной жизни и интересам учащихся.

Психологическое здоровье – высокий уровень социально-психологической адаптации, проявляющийся в гармоничных отношениях с окружающими и субъективным ощущением психологического комфорта.

Работоспособность учащихся в течение различных временных интервалов подвержена большим изменениям. Так, в течение года наиболее высокие показатели работоспособности отмечаются во 2-й половине первой и в начале второй четверти, а в конце второй и особенно в конце третьей четверти и конце учебного года они значительно снижаются. Каникулы, даже короткие, способствуют восстановлению работоспособности. Недельная кривая изменения работоспособности детей имеет свои особенности: наиболее низкие показатели отмечаются в первый и предпоследний день учебной недели. Снижение работоспособности в начале года, недели объясняется тем, что для включения организма в работу необходимо некоторое время. Отмечаемое повышение работоспособности учащихся в последний день учебной недели объясняется меньшей (специально задаваемой) учебной нагрузкой, а также феноменом т. н. конечного прорыва.

Работоспособность ребёнка неодинакова и в течение дня: у детей младшего школьного возраста она более высокая в середине 1-го и на 2-м уроках, у детей старшего и среднего возраста — с середины 1-го и до конца 3-го уроков; это время используется для проведения контрольных работ или для занятий, требующих от учащихся особо напряжённого внимания. Чередование различных предметов в режиме учебных занятий, благодаря чему обеспечивается переключение внимания ребёнка с одного вида деятельности на другой, создаёт благоприятные условия для восстановления работоспособности.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения

специальных психофизиологических техник.

Саногенный – направленный на исцеление, оздоровление.

СанПиНы – санитарные правила и нормы, регламентирующие, в частности, условия организации и проведения образовательного процесса.

Способы педагогического сопровождения - 1) создание педагогических ситуаций для формирования и развития у учащихся умений и навыков жизненного и профессионального самоопределения; 2) определение с учащимися критериев, вариантов и последствий свободного ответственного выбора стратегий учения, общения, поведения; 3) совместное с учащимися построение последовательности образовательной деятельности и ее максимально возможное обеспечение соответствующей организацией учебно-воспитательного процесса; 4) рефлексивное взаимодействие педагогов и учащихся по поводу продуктов образовательной деятельности; создание и культивирование атмосферы открытости, толерантности и уважений к иной позиции.

Утомление – временное ухудшение функционального состояния организма человека, возникающее в результате работы и выражающееся в снижении работоспособности, неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Диспропорция между расходом и восстановлением энергетических ресурсов, может перерасти в переутомление.

Утомляемость - свойство организма (физиологической системы, органа) быть подверженным утомлению.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Школьные факторы риска (по Безруких М.М.) - 1) стрессовая педагогическая тактика (или тактика педагогических воздействия); 2) интенсификация учебного процесса; 3) несоответствие методик и технологий

обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; 4) нерациональная организация учебной деятельности (в том числе физкультурно-оздоровительной работы); 5) низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья. Школьные факторы риска действуют: комплексно и системно; длительно и непрерывно (в течение 10-11 лет, ежедневно).

Школьный стресс – состояния психоэмоционального напряжения различной длительности от кратковременных до продолжительных.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. Теоретические аспекты здоровьесберегающего сопровождения учащихся детских музыкальных школ.....	4
1.1. Историко-педагогический аспект проблемы здоровьесберегающего сопровождения учащихся.....	4
1.2. Сущность, структура и содержание здоровьесберегающего сопровождения учащихся образовательных учреждений.....	9
1.3. Особенности здоровьесберегающего сопровождения учащихся в детской музыкальной школе	14
Глава II. Методические рекомендации по осуществлению здоровьесберегающего сопровождения учащихся в детской музыкальной школе	18
2.1. Методика использования здоровьесберегающих технологий в детской музыкальной школе	18
2.2. Рекомендации по использованию слайд-шоу, видео, фотоматериалов, электронных физминуток при обучении учащихся в детской музыкальной школе.....	21
Заключение	29
Список цитируемой и использованной литературы.....	31
Приложения	38
1. «Примеры физминуток»	38
2. Тезаурус	70
Приложения на диске:	
3. Л. Венгер. Краткий курс детской психологии	
4. Выдержки из СанПиНов	
5. Видеоматериалы	
6. Фотоматериалы	
7. Электронные физминутки	
8. Видеоролики и слайд-шоу для релаксации	
9. KMPlayer. Установочный файл	

Федосимова Оксана Геннадьевна

**ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ
ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Методическое пособие

В авторской редакции

.....
Подписано к печати
Печать трафаретная
Заказ

Формат 60*84 1/16
Усл. п. л. 5,25
Тираж 100

Бумага тип № 1
Уч.-изд. л. 5,25
Цена свободная

.....
РИЦ Курганского государственного университета.
640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.
Курганский государственный университет.