**Приложение 36.**

**1. Здоровьесберегающая среда на уроке**

10% информации мы запоминаем из того, что слышим; 50 % информации мы запоминаем из того, что видим; 90 % информации мы запоминаем из того, что делаем сами. Особое значение в развитии познавательной сферы и личности в целом играет зрительная информация. Поэтому учащиеся с дефектами зрения находятся, как правило, в более неблагоприятном положении по сравнению со здоровыми детьми: вследствие дефектов зрения мышление ребёнка опирается на неточные и неполные данные, что может привести к формированию искажённых понятий и представлений.

Для профилактики близорукости использую:

* упражнения для глазодвигательных мышц:

- плотно закрыть и широко открыть глаза (повторить 5 – 6 раз);
- посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы;
- вращать глазами по кругу по часовой стрелке и обратно.

* упражнения, снимающие утомление глаз:

- сидя, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз (упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения век и расслаблению мышц глаза);
- сидя, быстро моргать в течение 1 – 2 секунд (способствует улучшению кровоснабжения);
- стоя, смотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, а затем поставить палец руки на 25 – 30 см от глаза, перевести взор на кончик пальца и смотреть прямо на него 3 – 5 секунд. Опустить руку. Повторить 10 раз (снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии);
- сидя, закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальцев в течение минуты (способствует расслаблению мышц, улучшает кровоснабжение).

* таблицы, схемы оформляю в разных цветах и на доске работаю мелом разного цвета.

Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека – вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения.

Если человек устал от одного цвета, то надо посмотреть на противоположный. Красный цвет всегда влияет на физическое состояние, жёлтый – на умственное, а голубой - на эмоции.

Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый – цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется. Зелёный – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов. Например, на зелёной бумаге число верных ответов было на 20% больше, чем на белой, а на красной, напротив, уменьшилось на 19%.

Таблицы, схемы выполняются или в основных цветах: красный, синий, жёлтый, или в последовательности: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. Менять местами цвета нельзя.

Для того чтобы отвлечься и снять эмоциональное напряжение использую специальные видеоролики (релаксация )

Работа в группах со сменными партнерами дает возможность постоянно передвигаться на уроке.

Не нужно забывать и о дыхании.

Урок я начинаю с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использую мобилизующее дыхание.

успокаивающее дыхание:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вдох  | -  | выдох  | -  | пауза |
| 4 с  | -  | 4 с  | -  | 2 с |
| 4 с  | -  | 5 с  | -  | 2 с |
| 4 с  | -  | 6 с  | -  | 2 с |

*мобилизующее дыхание:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вдох  | -  | пауза  | -  | выдох |
| 4 с  | -  | 2 с  | -  | 4 с |
| 5 с  | -  | 2 с  | -  | 4 с |
| 6 с  | -  | 2 с  | -  | 4 с |

* Использую упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и разных органов:

- эффект вибрации для укрепления и профилактики заболеваний внутренних органов. Звуки произносятся на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза:
[ и ] – мозг, функция почек
[ э ] – железа внутренней секреции
[ а ] – глотка, гортань, щитовидная железа
[ о ] – средняя часть груди
[ ои ] – сердце
- после ритмичного дыхания (дышать через нос), рот плотно закрыть. Повторять с ритмичными интервалами согласные звуки Б, В, Н, Т, Ж, Ш, Ф – воздух как бы выталкивается через нос.

Во время урока я иногда использую музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные. Произведения Бетховена стимулируют интеллектуальную деятельность, поддерживают вдохновение. Музыка П.И.Чайковского расслабляет и успокаивает. Музыка Баха дарит чувство покоя, возвышает.

 В 5 -6 классах провожу физминутки. Самую большую физминутку провожу на 20 минуте урока, так как на этой минуте наступает фаза компенсированного (преодолеваемого) утомления.

Так как ребёнок должен быть здоров не только физически, но и психически, нужно формировать адекватную самооценку у детей. Поэтому в работе с детьми мы должны употреблять такие слова и выражения, которые не унизят ребёнка, а помогут ему поверить в себя. Не нужно забывать “Слово – лечит, слово и калечит»