**Оздоровительные мероприятия в процессе обучения школы**

Система работы образовательного учреждения по сопровождению здоровья обучающихся должна включать оздоровительные мероприятия, которые можно организовать в режиме работы школы.

Все эти мероприятия условно можно поделить на несколько группы:

1. *Мероприятия, направленные на повышение резистентности и расширение адаптационных возможностей организма*: оптимизация питания учащихся, фитопрофилактика, закаливание, массаж биологически активных точек (БАТ), дыхательная гимнастика.
2. *Мероприятия, направленные на снятие зрительного утомления*: использование офтальмотренажеров, гимнастика для глаз во время урока.
3. *Мероприятия для уменьшения статического напряжения опорно-двигательного аппарата*: физкультминутки, формирующие правильную осанку, подвижные игры.
4. *Мероприятия, направленные на уменьшение эмоционального напряжения:* мышечная релаксация, обучение элементам аутотренинга, использование функциональной музыки.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации учебного процесса является проведение мероприятий направленных на обеспечение достаточной двигательной активности - *физкультминуток* (ФМ). Физкультминутки активизируют деятельность мозга, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма. Физиологически обоснованным временем ее проведения является 15-20 минута. Время проведения ФМ – 1-5 минут. Каждая ФМ включает в себя 3-4 упражнения, повторяемые 5-6 раз. ФМ обычно проводятся под стихотворный текст и четкий ритм.

Требования к проведению физкультминуток:

* Упражнения подбираются в зависимости от вида урока и его содержания.
* ФМ проводится на начальной стадии утомления.
* Обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
* Предпочтение отдавать утомленным группам мышц.

Физкультминутки бывают нескольких видов: *упражнения для снятия общего и локального утомления, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, упражнения корректирующие осанку.*

Комплекс **физкультминуток (5 – 7 класс)**

*Упражнение 1*

И.п. — руки за голову.

1—3 — поднимаясь на носки, руки вверх, потя­нуться, 4 — и.п.

*Упражнение 2*

И.п. — то же.

1—2 — присед, руки на пояс,

3-4 — и.п.

Упражнение 3

И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.'

1. — поворот туловища вправо, руки вправо,
2. — и.п.,

3—4 — то же влево

*Упражнение 4*

И.п. — основная стойка.

1—4 — поднимаясь на носки, руки вверх, сжи­мая и разжимая пальцы,

5—8 — и.п. (6—8 повторений).

В рамках процесса обучения большое внимание следует уделить оздоровительным мероприятиям, направленным *на снятие зрительного утомления и профилактику миопии.* Для этого необходимо проведение ряда следующих мероприятий:

* контроль за естественным и искусственным освещением класса;
* рассаживание детей в соответствии с медицинскими рекомендациями в классе;
* проведение гимнастики на снятие зрительного утомления (метод офтальмотренажеров и гимнастики для глаз);
* чтение лекций для родителей по организации зрительного режима детей во внеучебное время.

**Гимнастика для глаз по методу Шичко Г. А.**

1**. Пальминг"**

Центр ладони должен быть над центром глазно­го яблока. Основание- мизинца (и правой, и левой

руки) — на переносице, как мостик очков. Ладош­ки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кро­мешной тьме. Локти поставить на стол, сесть по­удобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе прият­ную картину. В какое-то мгновение начнет казать­ся, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. **Верх-вниз, влево-вправо**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Заж­мурившись, снять напряжение, считать до десяти.

3. **Круг**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. **Квадрат**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в ле­вый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в угол воображаемого квадрата.

5. **Покорчим рожи.**

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед влево-вправо-вверх-вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить Кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

6. **Рисование носом**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву, затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть Hi табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока).

7. **Раскрашивание**

Учитель предлагает детям закрыть глаза и пред­ставить перед собой большой белый экран. Необ­ходимо мысленно раскрасить этот экран поочеред­но любым цветом: например, сначала желтым по­том оранжевым, зеленым, синим, но закончить рас­крашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо, не торопясь, не допуская пробелов.

**8. Расширение поля зрения**

Указательные пальцы обеих рук поставить пе­ред собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем— правый глаз, за левым— левый. Развести пальчики **в** стороны **и** свести вместе. Свести их... и направить в противо­положные стороны на чужие места: правый паль­чик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вер­нуться на свои места.

**9. Буратино**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, **что** их носик начинает расти, они продолжают **с** зак­рытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

10. **Часики**

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик— по часовой стрелке, а правый— против часовой стрелки. Следить глазами за своими паль­чиками. Потом вращение в обратную сторону. По­очередно проследить за движением указательного пальца левой руки, а затем — правой.

Для наиболее быстрого *снятия эмоционального напряжения* педагог на уроке или во время перемены может применять методику релаксации для снятия мышечного напряжения. Методика релаксации предполагает расслабление определенных групп мышц, что позволяет добиться снятия психоэмоционального напряжения, психической стабильности, успокоения и отдыха. Релаксация достигается следующим образом: дети садятся в удобную для себя позу, закрывают глаза, слегка опускают нижнюю челюсть, будто пытаются произнести звук «Ы», стремятся расслабить все мышцы лица («лицо релаксанта»), ни о чем не думать и вызвать у себя ощущение полного спокойствия. Сеанс мышечного расслабления длится 3 – 4 минуты и повторяется 4 – 5 раз в день. Сеанс релаксации можно сопровождать спокойной музыкой (пение птиц, шум волн и др.).

**Упражнение для релаксации «Весы»**

Предложите ребенку представить, что его ладони - чашечки весов. При необходимости можно положить на них какой-либо груз. Предложите ребенку встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.

Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть посмотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть ее: на этой» чашечке весов» лежит «груз». Медленно выдохнуть и расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, «весами» при этом становятся ноги.