**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках в начальной школе»**

***«Забота о здоровье ребёнка –это***

***не просто комплекс санитарно-***

***гигиенических норм и правил…***

***и не свод требований к режиму,***

***питанию, труду, отдыху. Это прежде***

***всего забота о гармоничной полноте***

***всех физических и духовных сил, и***

***венцом этой гармонии является***

***радость творчества»***

***В.А.Сухомлинский***

**Цель работы:** показать значимость оздоровительных мероприятий в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей в учебной и внеурочной деятельности.

В мире много богатств, но здоровье - самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути человека. В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает и мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?» Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

А что происходит в нашей школе сегодня? По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25% первоклассников. Видимо дело в том что мы, взрослые, ошибочно считаем: для детей самое главное - хорошо учиться. А можно ли учиться хорошо, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом.

Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа.

Школа — это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, но это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни. Он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребёнку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив. Такого человека мы и должны “создать” и воспитать, начиная с самого раннего детства. Каждый учитель может решить конкретные задачи по созданию в своём классе необходимого микроклимата для успешного обучения и правильного развития школьника.

В настоящее время в моем 4 «б» классе из 11 обучающихся 3 группа здоровья 10 чел, 2 группа – 1 чел. 1 группы нет таких обучающихся. Учитывая физкультурную группу – основная группа у 6 чел, подготовительная группа у 5 чел., поэтому я активно использую весь наработанный материал по здоровьесберегающим технологиям в работе со своими учениками. Я поставила перед собой цель: **«Укрепление, профилактика здоровья обучающихся»**. Для реализации данной цели я выделила следующие **задачи**:

\*Увеличение двигательной активности учащихся на уроке;

Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, стараюсь не требовать от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока

\*Предупреждение утомляемости (т. е. проведение оздоровительных пауз во время уроков);

Основные виды оздоровительных мероприятий:

**Физкультминутки** я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

1.упражнения по формированию осанки:

\* ходьба на месте

\* приседания

\* потягивания

\* наклоны

2. Упражнения для мышц рук.

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

( Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

Очень нравятся детям **физкультминутки в стихах**:

«Буратино потянулся,

Раз – нагнулся, два – нагнулся,

Руки в стороны развел,

Видно ключик не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать»

3. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

***лицо***

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

***голова***

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

4. Упражнения для глаз.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

***Вот некоторые элементы этой гимнастики:***

\*Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

\*Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

\*Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

\*Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.

\*Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти.

Способствует расширению зрительно- двигательной активности и проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.

***Какие же ориентиры я использую на уроках?***

Разного рода траектории, по которым дети « бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см.

С целью стимулирования мыслительных процессов проводим **мозговую гимнастику.**

***Качание головой.***

Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону. Выполнять 30 секунд.

***Ленивые восьмерки.***

(упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания ) : нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки « по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

***Шапка для размышлений.***

( улучшает внимание, ясность восприятия и речь ): « наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

***Моргания.***

(полезно при всех видах нарушения зрения) : моргайте на каждый вдох и выдох.

5.Танцевальные:

Эти физкультурные минутки целесообразно проводить под популярную детскую мелодию или использовать классические произведения. Например, предложить учащимся послушать музыку П. Чайковского «Времена года» («Осень», «Зима» и др.) и выполнить различные движения под музыку, изобразить кружащиеся листья в осеннем саду, падающие снежинки в зимнем лесу и. т. п.

6.Двигательные действия и задания.

Загадываю загадку, а отгадку учащиеся имитируют в движении.

7.Развивающие игры:

«Запомни движения и повтори» ученик показывает комплекс из 3-4 упражнений и предлагает повторить эти движения, а затем выполнить в обратной последовательности.

Научить школьников контролировать своё эмоциональное состояние помогают аутотренинги, минуты релаксации.

*Релаксация* – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. Предлагаю комплекс игр на релаксацию.

**«Водопад» Давайте вместе немного отдохнём и расслабимся**

- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните…

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам… Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами…( пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Упражнения на расслабление всего организма:

**“Птички”.**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева.

**«Тишина».**

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.

Предлагаю рассмотреть один из методических приёмов: вставки о здоровье на уроках.

**Русский язык**

Вставка 1. **Вежливые слова и здоровье.**

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: « Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым!

- Я могу быть здоровым!

- Я буду здоровым!

Вставка 2. **Списывание текста о здоровье.**

Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст:

«Здоровье всего дороже. Чистота- залог здоровья. Кто долго жуёт, тот долго живёт».

Чтение

Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров.

« Колобок».

Дети легко и охотно приходят к заключению:

- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

« Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.

**Окружающий мир**

Лекарственные растения твоего края.

- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб, липа, одуванчик – не перечесть всех природных врачей.

**Так же считаю, что Дни Здоровья, проводимые в школе играют немало важную роль в здоровьесберегающих технологиях. .** Такие дни рассматриваются как возможность не только формально побывать с детьми на свежем воздухе или поучаствовать в спортивных соревнованиях, но и как через здоровьесохраняющую деятельность воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи, дисциплину, ответственность, умение обеспечивать безопасность себе и своим товарищам.

**Внеклассные мероприятия.** Большая часть мероприятий в начальной школе посвящена получению и расширению знаний о здоровом образе жизни. Например праздник совместно с родителями «Что нам осень принесла?», веселый КВН «Учимся быть здоровыми»

Провожу классные часы на темы:

«Доктор Айболит предупреждает», «Уроки Мойдодыра»,

«Правильно ли мы едим?», «Зачем человек спит, или? Как сделать сон полезным?», «Что мы знаем о глазах», «Как мы слышим», «Осанка»,

«Как избежать болезни», «Как избежать отравления» и т .д.

классный час «Вода-источник жизни»,

**Игры на свежем воздухе** так же играют большую роль в укрепление здоровья школьников: это и динамические паузы в 1 классе и часы отдыха перед занятиями в группе продлённого дня.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь Чтобы сохранение и укрепление здоровья обучающих в начальной школе при стабильных результатах обучения было успешным, необходимо реализовывать следующие условия:

* выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся;
* правильно организовывать место и время учебной деятельности (
* применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе данного образовательного учреждения (упражнение для глаз; сочетание разных видов деятельности);
* соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «***Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».***

**Литература**

1. Балье Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. - М.: Владос, 2003.
2. Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А. Здоровый образ жизни. – Екатеринбург, 1999.
3. Зайцев Г.К. Твое здоровье. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
4. Касаткина В.Н. Педагогика здоровья. - М.: Линка - Пресс, 2001.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. - М.: Вако, 2004.
6. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1985.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПКиПКРО, 2002.
8. Тукачёва С.И. Физкультминутки. – Волгоград: Учитель, 2005.

*учитель начальных классов*

*МБОУ Школы № 11*

*Аксёнова Светлана Владимировна*