**« Здоровьесбрегающая технология в обучении и развитии младших школьников».**

Состояние здоровья подрастающего поколения- важнейший показатель благополучия общества и государства. Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учеников большого ума и нервно-психологического напряжения.

 Здоровье - важнейший фактор работоспособности и развития детского организма. На современном этапе обучения актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся.

 Сохранению здоровья школьников и созданию благоприятного психологического климата в учебном процессе способствуют:

- рациональная организация урока;

-применение личностно- значимых способов учебной работы;

-использование индивидуальных знаний разных типов и уровней;

- соответствие методик обучения возрастным возможностям;

-приоритет приёмов, которые раскрепощают ребёнка, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях.

 Жизнь детей всецело связана со школой. Поступление ребёнка в школу- первая большая и серьёзная ступень в его жизни. В процессе обучения здоровьесбережение выступает как одна из задач некоего образовательного процесса. Поэтому учитель должен поставить перед собой задачу: сформировать у детей 1-4 классов необходимые знания и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в жизни. Успешность обучения определяется уровнем состояния здоровья с которым ребёнок пришёл в школу, что является исходным фоном на старте обучения.

 На этом фоне в дальнейшем не менее важна и правильная организация учебной деятельности. Ведь если в ходе учебного процесса не учитывается динамика работоспособности в течение дня и недели, то это ведёт к развитию ранней усталости. Утомлению, переутомлению, уменьшает эффективность урока и увеличивает время на приготовление домашнего задания.

 Ни для кого не секрет, что физическое и умственное развитие ребёнка едины. Однако добиться этого единства очень сложно., так как физическая и умственная работоспособность ребёнка зависит от целого ряда причин. Организация двигательной активности ребёнка должна регулироваться с учётом возрастных особенностей и динамики физической подготовленности школьника, только тогда она будет способствовать его психическому и физическому развитию.

 С помощью разнообразных подвижных игр, физических упражнений, оптимально дозированных физических нагрузок можно успешно воздействовать на биологическую природу ребёнка укреплять его здоровье.

 Запас двигательной энергии ребёнка настолько велик, что необходимо её реализовать естественным путём- в игре. Игра обеспечивает активность познания, выступает одним из эффективных средств организации учебного процесса. Недаром сказано: « Движение может заменить любое лекарство, но ни одно лекарство не сможет заменить движение».

 Очень часто применяю на уроках игровую технологию. Широко использую в практике нестандартные уроки: Уроки – конкурсы, уроки- соревнования, уроки-игры. Применение игровых технологий в комплексе с другими приёмами и методами укрепляют мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

 На уроках математики даю задания, которые своей внешней привлекательностью незаметно втягивают учащихся в деятельность по освоению предметного содержания. С помощью ярких картинок, сказочных героев предлагается математическое задание. Задача учителя- переключить их внимание с формы на математическое содержание задания: на экране изображение домов и конвертов, на каждом доме –номер, на каждом конверте- числовое выражение. Задание: помоги разнести почтовые конверты по своим адресатам.

 Немаловажное воздействие на функцию организма оказывает изменение позы на уроке. На уроках чтения мои дети часто работают стоя. Им разрешается вставать в любое время урока. При изучении понятия больше, меньше, столько же сравниваем количество мальчиков и девочек путём построения парами .Часто на уроках русского языка дети работают в парах, в группах. Групповая работа помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения- избежать длительного сидения за партой. Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся.

 Уроки письма немыслимы без пальчиковой гимнастики. Существует прямая связь успехов ребёнка при письме с развитием детской моторики. Насколько ловкие пальчики, настолько и успех в обучении.

 Дети с удовольствием выполняют разнообразную , стихотворную пальчиковую гимнастику, которая даёт им не только необходимость отдыха, но и делает их пальчики более и ловкими. ( «Пальчиковая гимнастика» Авторы: О.В.Узорова ,Е.А.Нефёдова). Как известно, дети испытывают на уроке недостаток в речевом общении. Дефицит грамотной речи может возмещать более частое хоровое проговаривание правил, определений, стихов, алгоритмов действий. Хоровое проговаривание помогает осваивать действия в плане громкой речи, позволяет чувствовать себя комфортно, ощущать участником общего дела, изжить страхи, улучшает функции лёгких, а так же способствует их вентиляции.

 Для развития зрительно- двигательной активности на каждом уроке проводим гимнастику для глаз. Здесь незаменимый помощник-фильм-минутка: « Куда бежит колобок?», « Полёт бабочки», « Рисование диагоналей» и другие.

( Гимнастические упражнения для глаз по Е.Е.Сомову) Снизить физическое напряжение и усталость детей на уроке помогают физкультминутки, которые проводятся через каждые 15 минут. Они помогаю снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Использование физкультминуток позволяет проводить урок гораздо интенсивнее и с большею результативностью.

 Большое значение для детей играет их психологический настрой и внутреннее состояние. Важно постоянно поддерживать здоровьесберегающую среду в классном коллективе. Учитель должен стараться , чтобы дети слышали его спокойный, ласковый тон, обращение к себе по имени, видели его улыбку. Важно, чтобы они ощущали уважение к любому мнению, ответу каждого ребёнка, даже если ответ не совсем верный.

 Каждый учебный день мы с ребятами стараемся начинать С « минутки вхождения в день» или приветствия в парах. Такое приветствие выполняет функцию положительного эмоционального настроя, снижает напряжение, является своеобразным организационным моментом и установкой на урок.

 Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью проходит через ряд внеклассных мероприятий. Прежде всего это система классных часов на темы:» Моя семья», « Как правильно питаться», « Что дают нам витамины?» и другие. В подготовке этих классных мероприятий всегда привлекаю родителей. Родители-мои помощники. Вместе мы проводим прогулки, экскурсии, игры на свежем воздухе. Совместная работа с семьёй заключается в обучении конкретным приёмам и методам оздоровления. В этих целях широко использую:

-встречи с медицинскими работниками;

-консультации;

-деловые игры;

-совместные физкультурные праздники.

 Родители имеют представление о тех знаниях и умениях, которые дети получают на уроках и внеклассных мероприятиях. Это даёт возможность взрослым и детям стать ещё на шаг ближе к спорту и друг к другу.

 Только систематические проведения оздоровительной работы в школе и дома принесёт желаемый результат-поможет детям сохранить и укрепить своё здоровье.

Используемая литература.

1 М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. Методические рекомендации

« Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения». Москва Триада-фарм-2002г.

2 Ковалько В.И Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

Москва 2004г.

3 Интернет-ресурсы