**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.**

**(из опыта работы)**

 Какие показатели наиболее полно характеризуют поведение учащихся на общеобразовательных уроках?

 К ним относятся: уровень беспокойности (неусидчивости), быстрота нарастания утомления, реакция на низкие оценки, тревожность в стрессовых ситуациях (на контрольных работах, при необходимости быстро выполнить задание), уровень концентрации внимания, уровень подготовленности к занятиям (наличие учебников, тетрадей, карандашей).

 Различными исследованиями доказано, что сам учебный процесс, его содержание, способы обучения и формы организации деятельности могут являться источником отрицательного воздействия на здоровье детей. Поэтому учитель должен не только строить свой учебный процесс с учетом возраста, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, но и использовать всю информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

 1). Сразу же на самом первом родительском собрании знакомлю родителей с новым режимом дня для первоклассников. Провожу собрания по темам : «Садимся за уроки» (даю рекомендации родителям о том, как формировать у детей навыки самоконтроля, умение работать самостоятельно), «Домашние задания» (знакомлю с гигиеническими требованиями к приготовлению домашних заданий). Даю памятки по предметам («Как правильно готовить домашнее задание»).

 2). Выявляю малообеспеченные семьи и ставлю детей на бесплатное питание в школьной столовой. Разговариваю с родителями о необходимости питания в школе (платное). Так, например, сейчас у меня в классе из 21 человека бесплатно питаются – 11 чел., организованно – 8 человек. То есть питается почти весь класс.

 3). Чем младше дети, тем большую потребность они испытывают в движении. Огромное значение имеют физкультурные минутки на уроках.

 4). Использование различных дидактических игр на уроках.

 5). Проведение нестандартных уроков (урок-путешествие, урок-соревнование, урок-конкурс и т.д.)

 6). Провожу уроки на природе (природоведение, физкультура).

 7). Однообразная учебная работа снижает интерес к обучению, утомляет детей. Так, например, велика роль валеологических задач на уроках математики. В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат.

 В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащимся осознать ценность здоровья, обсудить с детьми конкретные привычки образа жизни. Эти задачи имеют и здоровьесберегающее значение:

- снижают уровень тревожности (ученик выполняет личностно-значимое для него задание, поэтому возникает меньше затруднений при их решении);

- облегчают процесс запоминания материала;

- формируют познавательный интерес к учебе;

- «разгружают» мозг за счет работы правого полушария, отвечающего за образное мышление. Современные методики обучения математике связаны с перегрузкой левого полушария.

 Задачи.

1. Сердце выполняет только 1/3 работы по прокачиванию крови по кровеносным сосудам человека, а остальную часть работы выполняют скелетные мышцы. Какую часть работы выполняют скелетн6ые мышцы, осуществляя движение крови по сосудам? Какое значение в этом процессе имеют занятия физическими упражнениями и активный образ жизни?

2.Человек за 70 лет жизни в среднем выпивает 10 000л молока, а воды – 50 000л. Во сколько раз и на сколько литров воды человек выпивает больше, чем молока?

 Какое значение имеет вода для организма человека?

3.В сутки через легкие человека проходит около 10 000л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают легкие за неделю, месяц, год?

 Что мы называем «Зелеными легкими Земли?»

 8). На уроках окружающего мира по теме «Наш организм» проводится информационно-практическая работа. Дети не только знакомятся со своим организмом, но и дают оценку здорового образа жизни:

- получают знания о гигиенических нормах и культуре поведения;

- умение составлять режим дня;

- о вреде курения;

- о правильном питании при изучении органов пищеварения.

 Обобщение. Таким образом, мы должны продолжать обучать учащихся основам здорового образа жизни. Должны это делать так, чтобы воспитывать у учащихся потребность в сохранении своего физического, психического и нравственного здоровья. И самим помнить и заботиться о здоровье учащихся.