Использование здоровьесберегающих технологий в практике моей работы в начальной школе.

 В 21 веке забота о здоровье человека с детских лет в семье и школе стала особенно актуальной. Мы наблюдаем уже в дошкольном возрасте у значительной части детей нарушения функционального состояния, по общей статистике лишь один ребенок из трех здоров. Имеют место хронические заболевания, и нарушения зрения, осанки. Нарушения нервного и психического здоровья.

 Цель современной школы – подготовить детей к полноценной жизни в сложном мире. Эту задачу в современном образовании *осуществляют здоровьесберегающие технологии.*Что означает использование приемов, форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, более того – сохранение здоровья за период обучения, обучение здоровому образу жизни, использованию полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни. Поэтому в учебной и внеклассной работе я стараюсь формировать у моих питомцев знания и убеждения обеспечивающие духовное отношение к себе, к своему здоровью и здоровью близких, к окружающему миру. Для этого использую средства двигательной активности, оздоровительные силы природы, учет гигиенических факторов.

 На уроках и во внеурочной работе применяю многие *средства двигательной активности*. Это физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», элементы движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные упражнения, гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, дыхательная). Активно использую упражнения для улучшения осанки: ходьба с правильной осанкой, ходьба с высоко поднятыми руками, ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки, легкий бег на носках.

 Через 10 -15 минут напряженного зрительного труда провожу *физкультминутки для глаз.* Использую карточки с разными траекториями, по которым дети «бегают» глазами (зигзаги, овалы, спирали и т.д.) «Веселые человечки» - карточки с человечками-схемами, дети повторяют их движения. Различные пирамидки (найди одинаковые, сосчитай, сколько колец и т.д.) «Коврик» - составь узор по своему замыслу. Сколько кругов? Сколько треугольников? Эти приемы развивают зрительно – моторную реакцию, чувство локализации в пространстве, различительно - цветовую функцию.

 Наблюдаю за чередованием поз детей, корректирую их в соответствии с видом работы, слежу за посадкой. Чем естественнее поза ребенка на уроке, менее напряжен он. А это его психологический комфорт, предупреждение утомляемости. Позитивное воздействие на здоровье детей оказывает психологический климат на уроке, где преобладают положительные эмоции, об этом стараюсь заботиться всегда. Этому же способствуют *упражнения психологической саморегуляции*. Это задания типа «Сотвори в себе солнце», «Путешествие на облаке». «У моря» и т.д.

 Сбережению здоровья детей служит и чередование методов и форм работы на уроках. Это и фронтальная, групповая, практическая работа, познавательная игра, ситуационный метод, игровой, метод индивидуальных заданий. При общении с детьми стараюсь вызвать ребенка на общение, личный контакт осуществляю вербально, визуально, тактильно. Важно Понять, Признать, и Принять ребенка таким, каким он есть, проявлять интерес к каждому, оказать при необходимости помощь, «возвышать» ученика, поддерживать в нем оптимизм. Считаю важным и правильное использование оценки и отметки - больше поощрений, меньше наказаний.

Важная часть здоровьесбережения детей – построение урока. Использую не более 4-7 видов учебной деятельности с длительностью не более 10 минут При применении ИКТ руководствуюсь гигиеническими нормами. Обязательное условие – проведение 2-3 эмоциональных разрядок и 2 физкультминуток. Эти моменты помогают сбросить усталость и негативную энергию (раздражение, тревожность) и способствуют формированию уверенности в себе.

 Вместе с родителями стараемся создавать благоприятные условия в классном помещении – использование цветов теплого оттенка пола, столов, учитывая психологическое воздействие цвета на ребенка:

 *белый* - ухудшает настроение, *черный* - в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли, *красный* – возбуждает, раздражает, *голубой* - ухудшает настроение, *зеленый*- улучшает настроение, успокаивает, *желтый* – создает хорошее настроение, коричневый – в сочетании с яркими цветами создает уют, без них усиливает дискомфорт, вызывает сон, депрессию.

 Наша классная комната - своеобразный фитоуголок, в котором размещено много полезных для здоровья растений. Уделяю внимание на такие гигиенические факторы, как соблюдение общего режима дня, обучение элементарным приемам здорового образа жизни, а также соблюдение гигиенических условий в помещении: чистота, температура и свежесть воздуха (проветривание), освещение классной доски.

 Договариваюсь с родителями и стараюсь по возможности использовать и оздоровительные силы природы: солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию и витаминизацию. Об их важности информирую регулярно родителей на родительских собраниях и индивидуально.

 Моя работа в этом направлении во внеурочное время разнообразна: «Дни здоровья», «Уроки здоровья», КВН, игры, походы. Цель - научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться самим творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и законами нашего бытия.

 Я убеждена, что сейчас, как никогда ранее, необходима специальная работа учителя вместе с родителями по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Образ жизни будущего человека формировать может и призвана школа. Вспомним, еще Н.И. Пирогов говорил: все будущее жизни находится в руках школы…». Важной целью моей работы с детьми стали принципы «Научи детей стремиться быть здоровыми», «Не навреди!».

Литература

* 1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004.
	2. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровье- сберегающих технологий. «Начальная школа», 2005. - № 11.
	3. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках «Начальная школа», 2006, № 8.
	4. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся. Завуч начальной школы. 2004. №1.
	5. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра. «Начальная школа», 2006, № 6.
	6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.
	7. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика. Образование в современной школе.-2005.-№2.
	8. «Энциклопедический словарь русской цивилизации», М., 2000.