**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

Здоровье учащихся – одна из острых проблем современной жизни. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества.

Работая в школе учителем начальных классов на протяжении 27 лет, вижу, что в последние годы увеличивается заболеваемость среди детей, в том числе тех, кто идет в первый класс. Причины ухудшения здоровья зависят от многого: наследственных факторов, неправильного отношения взрослых к своему здоровью и здоровью детей, отрицательного влияния окружающей среды.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучению, поэтому именно учителю начальных классов необходимо направить свою работу на обучение детей основам здорового образа жизни.

Понятие «образ жизни» включает следующие составляющие: питание, физическую активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

В формировании представлений о здоровом образе жизни, о здоровье мы можем участвовать не только через воспитательную работу, но и через образовательный процесс. При этом нам необходимо направить свои усилия на создание условий, позволяющих отодвинуть усталость и избежать переутомления учащихся.

Приучить ребёнка начинать свой день с физзарядки нелегко. В немногих семьях родители делают зарядку. А ведь именно они – главный пример для подражания ребёнка.

Физзарядка перед началом учебного дня – своеобразная игра для младшего школьника. А если её проводит не только учитель, но и сам ребёнок, то это становится, со временем, устойчивой привычкой для него. Если физзарядка проводится под музыкальное сопровождение, то создаётся ещё и эмоциональный фон, помогающий ребёнку забыть о трудностях и неприятностях, настраивающий его на позитивное настроение. В тёплое время года я стараюсь проводить зарядку на свежем воздухе.

Немаловажное значение для настроения и работоспособности на уроке имеет и температурный режим. Проветривание класса помогает удерживать оптимальную для ребёнка температуру. Для контроля за температурой воздуха, в классе имеется градусник.

После первого урока первоклассники идут в столовую завтракать. Выработать у детей стойкую привычку – мыть руки перед едой – задача учителя.

Каждый учитель знает, что если не обращать внимание на посадку учащихся, особенно во время проведения письменных работ, то через очень короткий промежуток времени у них произойдёт нарушение осанки, а в дальнейшем это может привести к развитию сколиоза. Напоминанием о том, как надо правильно сидеть, являются плакаты, которые есть в каждом кабинете начальных классов.

Учебный день ребенка насыщен умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и продолжительное нахождение в статическом положении приводит к переутомлению. Гигиенисты считают, что необходимо такое дозирование учебной деятельности, при которой возникающее утомление полностью исчезает в последующий за работой период отдыха.

Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы. Устранить его можно, если оптимизировать физическую, эмоциональную, умственную активность. Для этого необходимо переключиться на другие виды деятельности, отдохнуть, используя всевозможные средства восстановления работоспособности. При выборе этих средств, следует обратить внимание на те органы и системы органов, которые в большей степени подвержены негативному влиянию перегрузок.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

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:

* упражнения по формированию осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области лица, рук, ног,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому я ввожу упражнения для выработки глубокого дыхания, усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Хорошие результаты для установления эмоционального фона даёт и экологическое окружение детей. Я постаралась создать в классе «зелёную зону». Это и комнатные растения, и аквариум с рыбками. Уход за растениями, наблюдение за рыбками помогает детям расслабиться, отдохнуть от учебной деятельности.

Во время перемены дети должны хорошо отдохнуть. Помогают им в этом подвижные игры «Ручеёк», «День и ночь» и т. д. Многие ребята предпочитают складывать пазлы, мозайки, играть в куклы. На больших переменах устраиваются динамические паузы на свежем воздухе.

Не остаются в стороне и родители ребят. На родительских собраниях обсуждаются вопросы сохранения здоровья детей. Родители получили в подарки книги, где даются практические рекомендации по сохранению здоровья детей.

Работа по здоровьесбережению продолжается и на внеклассных мероприятиях. В сентябре во время Дня Здоровья для первоклассников были проведены замечательные Малые Олимпийские игры. К ним в гости пришла Баба-Яга и доктор Пилюлькин. Дети рассказывали стихи о пользе физкультуры и спорта, активно участвовали в спортивных соревнованиях.

Во время месячника «Осторожно! Дети на дорогах» были проведены практические занятия на тренировочной площадке, перед ребятами выступила школьная агитбригада. Были проведены соревнования «Пожарным можешь ты не быть…» и конкурс рисунков на эту тему. Дети учились беречь своё здоровье в экстремальных ситуациях.

На утреннике «Золотая осень», дети узнали о пользе витаминов, содержащихся в овощах и фруктах, научились различать съедобные и ядовитые грибы.

Я стараюсь поддерживать взаимосвязь с медицинскими работниками школы. Учитываю в работе показания медработников в листе здоровья школьников, веду разъяснительную работу с родителями по поводу профилактических прививок. Школьный врач выступала перед детьми с беседой о профилактике гриппа.

Результатом внедрения здоровьесберегающих технологий стало уменьшение пропусков занятий по болезни, уровня травматизма среди учащихся.

Ещё одним аспектом работы над сбережением здоровья школьников, считаю и превентивное обучение.

В рамках проекта ХОУП, наша школа была выбрана для апробации программы превентивного обучения «Полезные привычки» и «Интересное про полезное».

Превентивное обучение – сочетание овладения детьми знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения. Дети учатся решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников, контролировать своё поведение, преодолевать стресс и тревогу.

Поэтому целью программы «Полезные привычки» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков соответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи, которые ставит перед нами превентивное обучение:

* Дать детям объективную, соответствующую возрасту информацию о вреде и последствиях злоупотребления табаком и алкоголем.
* Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению.
* Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
* Учить детей эффективно общаться.
* Помочь детям и родителям в предупреждении приобщения учащихся к табаку и алкоголю.

Дети с удовольствием и интересом воспринимают «скучную» на первый взгляд информацию. Этому способствует использование на уроках не только традиционных методов обучения, но и интерактивных методов. Таких как, мозговой штурм, круг, кооперативное обучение, ролевая игра, моделирование, групповая дискуссия.

Большую помощь на уроках нам оказывают тетради с печатной основой, в которых ребята могут записывать свои мысли, рисовать, выполнять творческие задания.

В процессе любой совместной деятельности дети периодически испытывают снижение активности. Концентрация внимания затрудняется. Средством преодоления спада служат специальные упражнения – энергизаторы. Дети с удовольствием участвуют во всех энергизаторах, которые не только восстанавливают энергию класса, но и позволяют ученикам проявить телесно – кинетические, музыкально - ритмические, визуально - пространственные способности.

Важным элементом уроков по превентивному обучению является оценка уроков самими учениками. Детям предлагается оценить урок, нарисовав клоуну в рабочей тетради такую улыбку, которая соответствует настроению ребёнка после урока.

Детям занятия очень нравятся, они охотно участвуют во всех предлагаемых заданиях.

По мере реализации программы была отмечена следующая положительная динамика: дети становятся более раскрепощёнными, свободно общаются, не боятся высказывать свои мнения.

В целях просветительской работы в каждом классе созданы «Уголки здоровья».

На базе нашей школы проводился семинар по здоровьесберегающим технологиям для заместителей директоров по внеклассной работе, круглый стол для учителей начальных классов города. В рамках программы по превентивному обучению были даны открытые уроки по темам: «Учусь говорить «Нет», «Курение – вред», «ВИЧ и СПИД».

Анализируя работу с детьми, прихожу к выводу, что программа «Полезные привычки» действительно необходима и полезна для детей младшего школьного возраста, когда они ещё способны принять здоровый образ поведения без ломки своей личности.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет детям успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым, не только духовно, но и физически.