**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках в начальной школе»**

**Доклад из опыта работы**

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему мы приветствуем людей словом “здравствуйте”.

- Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Сейчас существует потребность в здоровьесберегающем образовании.

**Цель** здоровьесберегающих технологий- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе. Одна из приоритетных задач реформирования образования является сбережение и укрепление здоровья уч-ся, устранение перезагрузки. В современных условиях нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным Министерства здравоохранения лишь 14% детей практически здоровы, 50%- имеют функциональные отклонения, 35-40%-хронические заболевания. За период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза—патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз- нарушение осанки, в 4 раза- нервно- психических расстройств .За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. Смертность превышает рождаемость.

Многие годы дети проводят в стенах образовательных учреждений, практика обнажила, что лишь малую часть выпускников можно отнести к числу здоровых. Современная школа не улучшает здоровья детей. Результаты научных исследований показали, что все изменения в здоровье детей происходят именно в период обучения детей в школе.. За это время 70% детей из категории здоровых переходят в группу детей страдающих какими –либо заболеваниями .Ситуация усугубляется ещё и тем , что из семьи и дет. сада приходя 80% детей имеющие различные заболевания.. В таких катастрофических условиях одним из приоритетов в образовании являются здоровьесберегающие технологии, которые должны помочь предотвратить ряд проблем.

**Основные вопросы, которые изучает учитель, по здоровьесберегающим направлениям**. 1.Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

2. Физ. мин. на уроках

3. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках

4. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.

5. Организация учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики и охраны психологического здоровья детей.

- К какому выводу мы пришли? Что главное в жизни человека?  **Здоровье**

Ученые утверждают, что здоровье народа определяется на 17 – 20 % – экологическими, на 8 – 10 % – биологическими (наследственными) факторами, на 8 – 10 % – состоянием медицины и на 45 – 55% **образом жизни.**

Если наполовину наше здоровье зависит от нас самих, значит, сделать можно многое. А что может сделать для сохранения и укрепления здоровья учитель во время урока? Использовать здоровьесберегающие технологии

Что такое здоровьесберегающие технологии?

* Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья.
* Нужно стремиться к тому, чтобы воздействия педагога не наносили ущерба здоровью детей.
* В случае использования на уроках здоровьесберегающих технологий достигается важный результат- получение учащимися образования без ущерба для здоровья.
* Системно-организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
* Качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
* Технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Какие здоровьесберегающие технологии знаем?

* технологии развивающего обучения;
* технологии развития критического мышления;
* интерактивные методы обучения;
* тренинговые технологии.

Что оказывает положительное воздействие на здоровье ребенка во время урока?

Работая в этом направлении, пришла к выводу, что **положительно**  на здоровье детей влияют следующие факторы:

- *двигательная активность*

*- психологическое здоровье школьника*

*- творческий характер процесса обучения*

*- использование оздоровительной силы природы*

*- использование технологий, имеющих здоровье сберегающий ресурс*

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного тонуса провожу физ. минутки ( через 15-20 минут урока). Провожу их учитывая специфику предмета, с муз. сопровождением. Упражнения для правильной осанки, для укрепления зрения, мышц кистей рук, для выработки рационального дыхания, релаксационные упражнения для мимики лица)

В рамках урока это могут быть *элементарные движения, физические упражнения, физкультминутки и подвижные игры, «минутки покоя», различные виды гимнастики (оздоровительная, пальчиковая, дыхательная, профилактическая)***.**

Физические упражнения как эффективный методический прием на уроках имеют большое значение не только для переключения и поддержания внимания учеников, но и для правильного развития организма детей, укрепления их здоровья.

Все эти оздоровительные минутки довольно кратки по времени и эффективны по своим результатам, т.к онимобилизуют биоэнергетический потенциал человека, снимают напряжение, усталость в процессе умственных занятий.

Надо стараться научить ребенка быть здоровым не только телом, но и душой, стремиться творить свое здоровье в согласии с законами природы и бытия, поэтому в урок включаются не только физические упражнения, но и «этюды для души». Фиксирую психологический климат на уроке, если надо организую эмоциональную разрядку

**Оздоровительная минутка «Солнышко»**

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Пере­ключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем вни­мание на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу.

Разновидностью психотерапии и аутотренинга является психофизическая тренировка. Она построена на использовании обще развивающих и специальных упражнений, а также некоторых видах дыхательных упражнений.

Психофизическая тренировка – это метод само воздействия на организм.Проводится с цельюповышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья, эмоционального настроения)

Можно применять видео гимнастики***.***

Атмосфера становится более благоприятной для обучения и для межличностного общения. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Каждый учитель знает, как важно уйти от формальной зубрежки, ввести в учебный процесс игровые, развлекательные моменты, активизировать познавательные мотивы обучения. В связи с этим мною используется игровая методика, занимательные уроки или вводятся занимательные элементы в уроки, нестандартные уроки: уроки- игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, что позволяет избежать утомления учащихся, свести к минимуму учебный стресс, помогает достичь хороших результатов в преподавании.

- прогулки на свежем воздухе (динамические перемены);

- экскурсии;

- подвижные игры на свежем воздухе и т.д.

Далеко не всем учащимся легко дается учеба, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища.

Разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся. В практике работы использую разно уровневые разъяснительные инструкции.

Методы здоровьесбережения все чаще используется учителями в учебном процессе. Учителя стали чаще проводить физ.минутки, следят за санитарно-гигиеническими условиями учебного процесса, за правильностью осанки учеников, обращают внимание на смену учебной деятельности, на объем и сложность материала, задаваемого на дом, в воспитании уделяют вопросам здоровья.

При таком обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в дет. коллективе.

Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, открывается простор для его творчества.

Многое еще предстоит сделать: менять психологию учителя, преодолевать авторитарность и однообразие традиционного урока, постепенно переходить от информационных моделей обучения к моделям усовершенствования личности, на уроках создавать атмосферу доброжелательности, веры в силы и успех ребенка.